£ 1

45
7 ½
52 ½

12
11
12
12
162
192

16

17 4 9
8
136
~~4 8~~
142

16.30
11

Lib 57 ½

Lib. 57 ½

11
11 | 15 | 1
17
11
1711

54
40
134

15 14
10 30
15 54
16 32
54 14

IL TESORO
DELLA SANITA'

Di Castor Durante da Gualdo, Medico, & Cittadino Romano.

Nel quale s'insegna il modo di conseruar la Sanità, & prolongar la vita,

Et si tratta della natura de' cibi, & de' Rimedij de' nocumenti loro.

Con la Tauola delle cose notabili.

IN VENETIA, M D C I I I.

Appresso Domenico Farri.

SANCTISSIMO, AC BEATISSIMO PATRI SIXTO V. P. O. M.

Castor Durantes.

Hoc tibi viuendi præscripta est forma libello
SANCTE PATER, *possis quò superesse diu*
Per lege viuacis sumes documenta Senectæ,
Hac poteris veteres exuere Arte dies:
Hoc pia Roma rogat Pastori, hoc spondet Olympus,
Si tibi non curas viuere, viue Gregi.

Viuat, & Excubitor pellat genus omne luporum
Hic Leo, vt illæsum seruet ouile DEI.

Sunt alti Montes, altus Leo, Sydus & altum,
Corde tamen SIXTI *Mons, Leo, stella minor.*

Sicarios SIXTVS *Cęlo auspice perdidit, inde.*
Vbertas Campis reddita, Paxq; Gregi.

ALL'ILLVSTR.^MA ET ECCELLENTISS.

SIGNORA,

La Signora Donna Camilla Peretta.

AVENDO io, alli giorni paſſati, Illuſtriſſima, & Eccellentiſſima Signora, inã dato a N. S. in ſegno di gratitudine, & diuotione, vn Libro compoſto in lingua Latina, del modo di conſeruare la Sanità, & prolongar la uita; ho penſato per far coſa grata a V. E. ridurlo in lingua Italiana, non ſolo, perche ella per ſe ſteſſa ne apprenda qualche regola, per la ſua ſanità, ma perche ancora poſſa con la ſua prudenza, & vigilanza aiutata dal maturo conſiglio dell'Eccellentiſſimo Medico, il Sig. Antonio Porto, attendere più ſicuramente alla conſeruation di S. B. a beneficio di tutto il mondo. Il quale ſpera, ſotto queſto feliciſſimo Pontificato, di veder ritor-

nato

nato il Secol d'oro, poi che già ſi vede la Giu-
ſtitia ridotta al ſuo luogo, & la Pace con l'a-
bondanza, più che mai creſcere, & finalmen-
te la Virtù, & la Religione eſſere premiata, &
eſſaltata. E ſe io conoſcerò queſto mio picciol
dono eſſer grato a V. E. mi sforzerò moſtrarle
in breue, quanta ſia la mia deuotione uerſo di
lei, col dedicarle il mio TEATRO DEL-
LE PIANTE, de gli Animali quadrupe-
di, de gli Vccelli, de i Peſci, & delle Pietre
pretioſe. In tanto ſi degni pormi nel numero
de i ſuoi minimi ſeruitori. Et viua feliciſſima
ſempre.

Di Roma li 20. di Luglio. 1586.

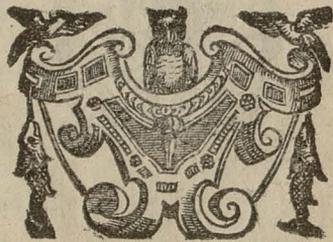
Di V. E. Illuſtriſs.

Deuotiſſimo Seru.

Caſtor Durante.

PROEMIO.

A Sanità, & la vita lunga non solo si promette à Noi dal Cielo nel principio del nascer nostro, ma la nostra diligenza ancora ce la procura; & nessuna cosa è a gli huomini più vtile a questo proposito quanto è, che ciascun sappia quali Regole nel vitto seruar si debbano. La Sanità dunque altro non è, che vn naturale affetto, per il quale si fanno le nostre attioni, ouero è la cagione delle operation nostre. Fù da DIO benedetto, per conseruatione della Sanità, data la medicina, la quale in due parti diuidesi: La prima conserua la Sanità presente: Et l'altra la perduta ricupera. Quì si farà solamente mentione di quella parte della Medicina, che ci conserua sani, & ci fà viuere lungo tempo. Dell'altra parte habbiamo trattato a pieno, nella nostra Prattica Medicinale, nella quale si fà mentione di tutte l'infirmità del corpo humano, dalla cima della testa, fin' alle piante de' piedi,

di, & in verſi, & diſcorſi latini ſi tratterà diſtintamente dell'eſſentia (per eſſempio) della Podagra, delle ſue differenze, della parte offeſa, dei ſegni, delle cauſe, del pronoſtico, della curatione col uitto, con li ſiroppi, con le medicine, con le diuerſioni, co i medicamenti, che mitigano il dolore, corroborano le parti offeſe, & finalmente riſoluono le reliquie del male. Poi ſi annotaranno tutti medicamenti ſemplici, & composti, & ſi ſcopriranno molti Secreti empirici pertinenti a quel male. Hora perche queſta prima parte è fondata in quelle coſe, che poſſono alterare i corpi noſtri, o in bene, o in male, come ſono l'aere, il moto, & la quiete, la repletione, & inanitione, gli accidenti dell'animo, il cibo, & il bere; Cominciaremo dall'aere, poi che egli fra tutte le coſe non naturali tiene il primo luogo.

LECTORI CANDIDO,

Iacobus Antonius Cortusius.

Maximus in minimo Thesauro conditur aureæ
Thesaurus vitæ, nascitur vnde Salus.
Tu tibi, si qua tuæ est Lector bone cura salutis,
Accipe, detexit quas tibi Castor, opes.

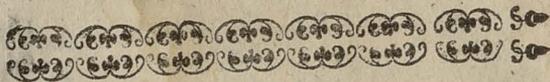



TAVOLA
DELLE COSE
PIV NOTABILI

A

Atri-

Cigna-

Fra-

Mag-

M

N

O

P

Sale.

S

T

V

Il fine della Tauola.

IL TESORO DELLA SANITA',

Di Castor Durante.

SOMMARIO.

Si cupis incolumen vitam producere, Cœlum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis,
Quodq; mouet madidus morbosis Africus auris:
Purũ ama, & ad solẽ nascẽtẽ, & lumine apricũ,
Purgatumq; Euro, & Boreali frigore tersum.

DELL'AERE. CAP. I.

L'AERE è sopra tutte le cose necessario alla conseruation della sanità, & alla lunghezza della vita, imperciochè viuono gli Animali con bisogno d'un continuo refrigerio del cuore, il quale si conseguisce con l'assidua inspiratione dell'Aere, & per questo vogliamo, ò non vogliamo, è a tutti i vi-

Aere, & suoi effetti.

La neceſſità dell'Aere.

uenti l'Aere neceſſario, che sēza eſſo nō ſi può conſeruare la ſanità, nè meno racquiſtare; che tutte l'altre coſe ſi poſſono ſchiuare, eccetto l'Aere, che ne circōda, e muta i corpi noſtri più che alcun'altra coſa, pche dimoriamo cōtinuamēte in eſſo, & ſenza reſpirarlo neſſuno può viuere; & sì come la reſpiratione nō ſi ſepara dal la vita, così ne anche la vita dalla reſpiratione. Et per queſto meritamente ſi dice, che l'Aere è più nociuo del mãgiare, & del bere, perche velocemēte ſe ne vola al polmone, & al cuore; & sēza cibi poſſiamo qualche poco viuere, ma sēza l'Aere niēte. Hauendo dunque egli tāta poſſanza à cōſeruar la ſanità, ſi deue fare l'elettione di buono Aere, ſereno, chiaro, volto ad Oriēte, non corrotto da nebbie, nè da vapori di laghi, ſtagni, paludi, cauerne, fanghi, & poluere: Che per l'Aere polueroſo appreſſo i Garamanti gl'huomini appena poſſono arriuare a quaranta anni. Et doue è l Aere cattiuo, è neceſſario, che l'acque non ſian buone, le quali aiutano poi l'Aere a corrompere i corpi noſtri inſieme con i cibi, i quali nell'Aere groſſo deuono eſſere ſottili, come nel ſottile groſſi. Quell'Aere adunque e conſeruatiuo della ſanità, che fa i giorni lieti, & ſereni, puro, & tēperato: Si come il groſſo, il denſo, il turbido, & l'infetto la diſtruggono. L'Aere cattiuo è il frigido, & Boreale, & l'Auſtrale ancora, & parimente il not-

Reſpiratione. Vita.

Aere buono.

Aere cattiuo.

turno,

turno, maſſime ſotto i raggi della Luna, & allo ſcoperto, & così ancora il vẽtoſo, il turbido, il groſſo, ĩfetto da cattiui vapori, & dalla putredine de gli animali, & dell'altre coſe, pche tal'Aere graua la teſta, & offende gli ſpiriti animali, & cõ la ſua troppo humidità rilaſſa le gionture, e le fa paratiſſime a riceuere ogni ſorte di ſupfluità, come fa anche l'Aere, che da fumo, ò poluere è infetto, dal quale biſogna guardarſi, perche entrato nel corpo, opilãdo i meati, prohibiſce il trãſito de gli ſpiriti animali. Elegghiſi dũque l'Aere temperato, che è quello, che è chiaro, lucido, & puro, che egli non ſolamente fa la ſanità, ma la cõſerua ancora, chiarificãdo tutti gli ſpiriti, & il sãgue, rallegra il cuore, e la mente, corrobora tutte l'attioni, ſollecita la digeſtione in tutti i mẽbri, cõſerua il tẽperamento, prolunga la vita, ritardando la vecchiezza.

Aere tẽperato, e ſuoi effetti.

Et all'ĩcõtro l'Aere tenebroſo, e groſſo, offuſca il cuore, cõturba la mente, aggraua il corpo, ritarda la cõcottione, & accelera la vecchiezza.

Aere diſtemperato.

Conoſceſi l'Aere tẽperato, ſe ſubito tramontato il Sole ſi rinfreſca, & naſcendo il Sole ſubito ſi riſcalda, & cõferiſce queſt'Aere ad ogn'età, ad ogni compleſſione, ad ogni ſeſſo, & ad ogni tẽpo. E cattiuo ancora non ſolo l'Aere agitato da venti, ma quello ancora che ſtà ſempre quieto. Quando poi l'Aere eccede in qualche qualità, ſi deue correggere col ſuo contrario, &

Aere tẽperato.

Aere come ſi corregge.

se non s'hauerà naturalmente, artificialmente preparisi; Onde se sarà troppo caldo, & di sta-te, si asperga la casa di acqua fresca, & aceto, ꝑ che l'aceto cõ la sua frigidità, & siccità, correg ge i cattiui vapori dell'Aere, & ꝓhibisce la pu tredine, & ꝑ la casa si aspergano fiori, rami, & herbe odorifere, c'habbiano facoltà humida, come sono le viole, le rose, cime di roui, & di vi te, foglie di canne, di lattuga, di salcio, di quer cia, e di pruni, fior di nenufari, & rami di lenti sco, & altre frigide piãte: si deue ancora ꝓhibi re, che nessuna ꝑsona entri nelle stãze, ꝑche la turba de gl'huomini le riscaldano: sia piena ol-tre a ciò la stãza de pomi odoriferi, come sono mele, pere, cotogni, cedri, & limoni. Ma se l'Ae re sarà troppo frigido, si fugga il vẽto, massime il Boreale, & nõ si esca di casa auãti al leuar del Sole, & si spargã ꝑ la stãza herbe calide, come mẽta, pulegio, saluia, hissopo, lauro, rosmari-no, & maiorana, ouero si faccia la decottion di queste herbe cõ garofani, cinnamomo, maci, & simili, & si sparga per la stanza, & faccian si profumi ancora di cose aromatiche, come in-cẽso, mastice, cinnamomo, laudano, noce mo-scata, scorze di cedro, mirra, ambra, legno a-loe, mosco, & storace, mettẽdo q̃ste cose sopra carboni accesi, ouero si faccia mistura delle cose cõ storace liq̃da, ponẽdone vn poco sopra car-boni. A ꝓno q̃sti odori cõ le facoltà loro gl ori

Turba.

Profumi.

ficij

ficij chiusi, assottigliano i grossi humori, & cõfe riscono a' frigidi, & humidi affetti del corpo. Si può fare ancor q̃sto profumo: Si prenda di tut ti i sandali egualmente meza oncia, di rose drã me sei, d'ambra dramma vna, di mosco mezzo scropolo, di been bianco, & rosso ana duo scro poli, di fiori di nenufari drãme tre, di laudano dramma vna, di mastice, d'incẽso, ana dramme due, pestinsi grossamẽte, & mettansi sopra car-boni. Oltre a ciò p correggere la mala qualità dell'Aria, & p assottigliare, & dissoluere i gros si, & viscosi humori del corpo, sia sẽpre acceso nella stãza fuoco di legne odorifere, cõe sono lauro, rosmarino, cipresso, ginebro, quercia, pi no, abete, larice, terebinto, e tamarice. Oltre a ciò odorisi notte, e giorno q̃sto pomo: Prẽdasi di zafferano drãma vna e meza, di ambra oriẽ tale scropolo mezo, di mosco drãma meza, di storace calamita, & di lauro ana scropolo vno, si dissoluano con maluagia, si facci vn pomo. Sempre è da tenere memoria, che l'Aere not-turno, massime ĩ Roma, è inimico alla sanità, & l'Aria delle vigne è parimẽte poco sana, eccet to quãdo soffia Aqlone, & Fauonio. L'Aere di Roma ne i mõti è più freddo, & più secco: nel le valli è più caldo, & più humido, e più graue, più denso, più grosso, & più nociuo. Delle sta-gioni quelle sono ottime, che seruando la pro-pria temperatura loro sono vguali, o fredde, o

Profumo

Foco cor rege l'ae re.

Pomo o-dorifero.

Aere not turno.

Aria de le vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

calde, che elle si siano, ma quelle che variano, son pessime. Non è da lasciar di dire, che la state quando soffian venti Australi, son più sani i luoghi esposti a Settẽtrione, come l'inuerno tirando Tramontana, quei che son volti a mezo giorno. Volẽdosi sapere che qualità sia dell'Aere, mettasi la notte al sereno vna spogna bene asciutta, e se la mattina si troua secca, l'Aere è secco; se molle l'Aere è humido. Se parimẽte vi si metterà vn pan fresco, & si muffa sarà l'Aer corrotto; se secco, o humido il pane si mantenerà nel esser suo. Correggesi ancora la malignità dell'Aere co'l buõ fiato, tenẽdo in bocca la teriaca, il mitridato, e la cõfettiõ alchermes, stropicciãdo con questi antidoti i denti: Alche vagliono ancora la zedoaria, e l'angelica masticata, & questo dentifritio, prendẽdo di rosmarino dramme vna di mirra, mastice, bolarmeno, sangue di drago, alume adusto, ana drãma meza, cinnamomo dramma vna e meza, aceto rosato, acqua di lẽtisco ana oncie due, acqua piouana lib. meza, mele oncie tre, cuocãsi a fuoco lento fin che sian bene schiumati, poi si aggiunga de belzoi scropolo vno, & come vnguẽto si serbi in vasi di vetro; di questo la mattina auanti al cibo se ne tẽga vn poco in bocca, & si stropiccia per le gẽgiue, lequali si lauino, e nettino poi cõ l'acqua stillata a bagno caldo, di sal biãco, & alume di rocca ana once tre, e vi si aggiũga

L'Aer come si conoscebuono o cattiuo.

Aere come si corregga.

Dentrifritio.

Acqua da denti.

ga acqua di lentiſco, & ſi lauino i dẽti. Queſte coſe purgano la bocca, fan buõ fiato, fermano i denti ſmoſsi, incarnano le gengiue, emendando la carne putrida, & fanno i dẽti biãchi. Biſogna oltre a ciò, ch'habbiamo le notitie de' luoghi, per ſapere quali ſian buoni, e quali cattiui per habitare. La caſa dunque doue s'hà da habitare, nõ ſia ſotterranea, nè humida, nè vicina alla terra, ma nell'appartamẽto di mezo, & che ſia nel più alto luogo della Città, & che ſia lucida, ch'habbia il vẽto la ſtate, & l'inuerno il Sole, & che habbia le fineſtre che ſi riſpondin da tutte le bande, cioè da Leuãte a Ponẽte, & da Tramõtana a mezo giorno, accioche neſſuno Aere ui faccia lũgo tẽpo dimora, ch'altrimẽte ui ſi corrõperebbe, & ſi putrefarebbe, nè biſogna frequẽtar molto le ſtanze da baſſo, ma le più alte, che coſi ſi viene a reſpirare l'Aere più ſottile, & più puro. Adũque habitare in luogo alto, e apto della caſa, ripara che l'humido radicale non ſi cõſumi, & ritarda la uecchiezza: Ma habitare luochi vicini a terra, o ſotterranei, & oſcuri, nõ è bene, pche la uita ſi mãtiene a cielo aperto, & al lume; & all'ombra l'huomo amuffaſi, & cõſumaſi. Biſogna ancora auertire che gl'animali, l'herbe, i frutti, le biade, & i uini ſi eleggano quelli che ſon nati ĩ luochi alti, & odorati, & deputati da i venti, & temperati dal Sole, & doue non ui ſiano ſtagni, nè ſtabij,

Habitatione.

Vecchiezza.

Vita.

 & do-

& doue le cose che vi nascono, si cõseruano lũ go tempo incorrotte, & quiui solamẽte è d'habitare. E vtile parimẽte soggiornar tal hora in villa, percioche sì come la uilla prouede gl'alimenti alla Città, & la Città li consuma; così la vita humana col frequẽtar la villa si prolunga, ma cõ l'otio, & col negotio della Città s'accorta. Gioua ancora tal'hora mutare Aere, ma la mutatione nõ bisogna farla repẽtinamẽte. Et pche alla rettificatiõ dell'Aere cõferiscono le vesti, diffendẽdo il corpo dá q̃llo; a q̃sto si eleghino le vesti che ĩclinino al caldo, & al secco; e l'inuerno siã le vesti di pelle d'agnello, di uolpe, e di martore, e le calze si faccino di pelle di lepore, che conferiscono molto alle infermità delle gionture, ouero di uolpe, che cõfortano tutti i membri. Fannosi ancora le uesti di lana, bi bãbagia, & di seta, & quelle che si fanno di lino sono mãco calide. Coprasi dunque bene il corpo la notte, & il giorno, massime la testa, che è domicilio dell'aia rõnale, & dalla quale delle infirmità grã parte dipẽde. Perilche s'ha d'auertire, che la testa uõ patisca caldo, nè fredo, & molti vogliono, che la notte si radopino i pãni alla testa, percioche la notte p il sonno il calor naturale fugge alle parti ĩterne, e le parti esterne son priuate del lor calore, onde facilmẽte dal freddo esterno restano offese: et similmẽte mẽtre si veglia, si mãdão alla testa molto calo-

Villa.

calore,& molti ſpiriti, ꝑ l'operatiõi delle virtù
interiori,& eſteriori,& ꝑ q̃ſto è più calda; ma
la notte auiene ĩ cõtrario. Biſogna ãcora auer
tire di nõ fare molta dimora al Sole,o al foco,
e di nõ lauarſi troppo ſpeſſo la teſta, ĩperoche
queſte coſe calide aprono,dilatano,& rendo-
no rare le parti della teſta,onde ſi fãno più prõ
te poi a riceuere le ſuperflue humidità. Sopra
le veſti s'aſperga l'inuerno queſta acqua: Pren-
deſi de iride Fiorentina,zedoaria,ſpico nardo
ana once vna,ſtorace,maſtice,cinnamomo,no
ce moſcata,garofani ana once meza, bache di
ginepro dramme tre,been, ambra, moſco ana
ſcropolo uno : Tutte queſte coſe ſi ſtillino con
vino . La ſtate prendi d'acqua roſa libre quat-
tro,di aceto ottimo libre una,roſe roſſe mani
pulo vno e mezo,di tutti i ſandali drãma una,
canfora dramma meza,moſco grani ſette,ſpe-
tie di diãbra, di iride ana oncia una, ſi peſti il
tutto,eccetto le ſpetie,il moſco,& la cãfora,e
diſſoluto ogni coſa in acqua roſa, poſti in lam
bicco per noue giorni, in fimo equino, ſtilliſi.
S'aſperga ancora ſopra le ueſti cõ q̃ſta polue-
re,aggiũtaui acqua roſa: Prendi roſe roſſe,uio
le ana õcevna,ſcorze di cedro,mortella,legno
aloe,ſandali citrini ana oncia una, canfora,am
bra ana ſcropolo mezo,moſco,been ana grani
cinque,facciaſi poluere ſottiliſſima. Si portino
ĩ mano coſe odorate,la ſtatevna ſpogna bagna

Veſti. Acqua odorife-ra.

ta in

ta ĩ acqua rosa, e aceto rosato, e s'odori spesso, ouero si porti in mano questa palla odorata: Prendi carabe drãme due, rose dramme vna, coralli rossi scropoli quattro, fior di nenufali drãme vna e mezza, bolarmeno drãme vna, storace calamita drãme vna e meza, legno aloe scropoli duo, mastice drãme vna, laudano drã me due, ãbra, mosco ana grani duo, si pestino cõ pistello caldo, & si formino le palle. L'inuerno si porti vna spogna infusa in aceto nel qual siã macerati garofani, & zedoaria, ouero si porti in mano questo pomo d'ambra: Prẽdasi laudano õcia meza, storace calamita drãme due, belzoi, mastice ana drãma vna, garofani, noce moscata, croco, grana di tintori, cera biãca, legno aloe ana scropolo vno, ambra scropolo mezo, mosco dissoluto in maluagia grani cinque, cõ pistello caldo si formi vn pomo. Bisogna oltre a ciò difendere il petto: & lo stomaco con pelli d'agnello, o di lepore, o con cuginetto di piuma, o cõ pezze di rosato, essendo che lo stomaco male affetto sia la madre dell'infermità. Oltre a ciò i pãni che s'vsano per lo stomaco, & p la testa, habbiano odore di zafferano, di legno aloe, & di ambra, che queste cose dan vigore al ceruello, ma il mosco si lasci, p la molta sua euaporatione. Le mani ancora si cuoprino cõ guanti, l'inuerno di pelli di volpe, & la state di pelli di lepore, di capretto, e di agnello.

Palla odorata.

Pomo di ambra

Stomaco come si difende.

Panni.

Final-

Finalmente oltre all'altre cose, si fuggan con tutte le forze la frigidità de i piedi, & delle mani, essendo che molte indispositioni sogliono da queste cose procedere.

DEL MOTO, ET DELLA QVIETE.

Ne sensim ignauo languescant corpora somno,
Internusq; animos hebetet sopor, excute lentum
Torporem, & varias exerce membra per artes:
Nunc ferro vitem attonde, nunc vomere verte
Tellurem, aut equitans, dorsoq; innixus equino
Compita carpe fuga fluuiosq; euince rapaces,
Corporis hinc totis exudat inutilis humor
Artibus, & vitium calor excutit auctus, abitque
Quicquid inest morbi, sẽsusq; famesq; uigescunt.

CAP. II.

Perche non solo a conseruar la sanità, ma ancora alla buona habitudine del corpo, è necessario il moto, per questo doppo l'Aere è da venire all'essercitio, il quale è potentissimo a conseruarci sani, essendo che per esso si espurgan le superfluità di tutto il corpo, & si dissoluono in modo, che non ci bisognano più medicamenti. Sono molte sorti di moto, & quello è ottimo che da se stesso si fà, essendo

Essercitio e suoi effetti.

Essercitio ottimo.

essendo cognatissimo ai membri; ma quello che si fà in carozza, o in naue, o a cauallo, & simili, è men buono. Sono alcuni essercitij validi & faticosi, & alcuni moderati, leggieri, & deboli; l'essercitio temperato è quello, che confe risce alla sanità, pche corrobora il calor naturale, consuma le superfluità, viuifica la giouentù, allegerisce la vecchiezza, prohibisce la ripienezza, fortifica i sẽsi, fà agile il corpo, & fortifica i nerui, & tutte le giõture, perche le parti esercitate diuẽtano più robuste; esso ancora cõ solida i mẽbri. & tutte le digestioni, mantiene i meati del corpo aperti, accioche esalino i fumosi vapori delli spiriti, i quali sono istrumẽti di tutte le virtù; e finalmẽte la cõseruatiõe del la humana vita, essendo sola cagione, che si fac cia de i cibi ottima preparatione, cõcottione, assimilatione, e finalmẽte l'espurgatione di tut te le supfluità. Gl'essercitij leggieri sono come il pescare, l'vccellare, & altre cose che rallegra no l'animo; e sì come l'essercitio moderato cõ ferisce mirabilmẽte alla sanità; così p il contra rio l'otio souerchio è di grandissimo nocumen to. Le frittioni ancora sono vtilissime, pcioche phibiscono che gl'humori nõ corrino alle giõ ture, e facẽdosi a tempo debito, cioè quãdo da gli intestini saranno mandate fuori le superflui tà, aiutarãno la digestione, alleggerirãno il cor po, & aprirãno i pori, accioche più facilmente

Essercitij leggieri.

Otio souerchio e suoi nocumenti.

per

per eſſi ſuaporino le ſupfluità, tirano il ſangue alle parti eſterne velocemente, inſpeſſiſcono i corpi rari, e gli ſpeſſi fan rari, indurano i molli, & mollificano i duri, & finalmẽte corroborano il calor naturale. La quãtità dell'eſſercitio poi è ſino a tãto, che il corpo ſi comĩci a ſtãcare, e ſi riſcaldi, & acquiſti florido colore, & cominci a ſudare; il che q̃do ſarà, biſogna mutarſi di pãni, & aſciutti bene tutti i mẽbri, metterſi gl'altri pãni, & ſe biſogna, ſtarſene un poco ĩ letto, & q̇etarſi fino a tãto, che ſi ſarã rihauute le forze. Il tẽpo poi da fare eſſercitio è auãti al cibo, eſpurgati prima gli eſcremẽti del vẽtre, & della veſica, ꝑche grã dãno ſuole auenire a coloro che ripieni di cibi, ſi eſſercitano, ꝑche sì come il moto fatto auãti al cibo è cõſeruatiuo della ſanità; così dopò il cibo è generatiuo di ĩfirmità. Adunq; ogni eſſercitio ſia auanti al cibo, & dopò ſeguiti la quiete; ma da q̃ſta regola ſono eſenti gli Agricoltori, i quali ſon'auezzi ad eſſercitarſi ſubito dopò il cibo, & in queſti ſi verifica quel detto, che è meglio eſſercitarſi pieno, che voto. Nell'eſſercitio ancora è da guardarſi dal freddo, percioche l'eſſercitio hanẽdo aperti i pori, entra la frigidità facilmẽte, inducẽdo poi catarri, & altre diuerſe infirmità. Adũq; la mattina euacuati gli eſcremẽti d'l corpo prima ſi faccino le frittioni alle parti eſtreme, cominciãdo dalle ginocchia fino a' piedi, & dalle coſcie

Quantità del'eſſercitio.

Tempo del eſſercitio.

Freddo dopò l'eſſercitio.

Frittioni.

ſcie fin alle ginocchia, poi dalle coſte ſupiori al l'inferiori, poi dal dorſo alle ſpalle, & alle braccia fino alle mani, poi al petto tirãdo lateralmẽte verſo le braccia, & queſto ſi faccia cõ vno ſugatoio leggiermente ſtropicciando fino a tanto, che la pelle alquanto ſi arroſſi. Laudaſi ne i vecchi il moto de i mẽbri ſuperiori, come delle ſpalle, & delle braccia, perche diuerte gl'humori, che nõ vadino alle parti inferiori, & per il cõtrario l'eſſercitio a piedi, ò lauande con acque dolci, ꝑparano i vecchi alla podagra: Onde douẽdoſi alcuna volta lauare i piedi, ſi lauino con liſcia debole, in cui ſian bollite roſe roſſe, e vn poco di ſale, & ſi lauino in tẽpo, che nõ vi ſiano dolori; dapoi è bene di metterſi da ſe ſteſſo i calzetti, & l'altre veſti, ſenza aiuto di ſeruitori, che coſi ſi eſercita mediocremẽte il corpo, & il calor, & gli ſpiriti ſi riſuegliano. Et nõ è da laudare lo ſtringerſi con legacci i calzetti, anzi è meglio vſarli intieri ſenza ligacci, ꝑche ſtringendoli inducono dolori, & prohibiſcono che il calore, il ſangue, & gli ſpiriti nõ corrano alle giõture; onde ſi indeboliſcono, & ſi preparano a i dolori, & ad altri nocumenti. Inoltre è molto vtile toſſẽdo ſputare, e cacciar fuori gli eſcremẽti del corpo, facẽdo eſſercitio. Oltre a ciò, auãti l'eſercitio, la mattina nel leuarſi, biſogna ſtropicciarſi la teſta, e pettinarſi, cõ petine d'auorio, dalla frõte verſo la nuca, dãdo almeno

Eſſercitio de' vecchi.

Lauande ꝑ i piedi.

Sputare.

Pettine.

no quaranta pettinate,poi cō panno ruuido,ò cō l'vgne,ò con ſpugna ſtropicciādo la teſta,ſe ne leui ogni ſuꝑfluità,che vi foſſe,accioche gli ſpiriti s'aſſottiglino, e s'aprano i meati del capo, accioche le fumoſità più liberamēte ſuaporino,che coſi ſi corroborano tutte le virtù interiori,cioè l'imaginatiua,la cogitatiua,& la memoria;e l'vſo del petine riſtora mirabilmēte la viſta,maſſime guardando nello ſpecchio,ilquale eccita tutte le virtù animali,& maſſime la viſta;e il pettinarſi ſpeſſo il giorno,tira i vapori alle parti ſuperiori,e facilmēte gli rimoue da gl'occhi;ma nel pettinarſi nō ſi tēga la teſta molto ſcoperta;poi ſi pettini cō vn'altro pettine la barba,la quale ſi tagli ſpeſſo, ꝑche rallegra, & dà prōtezza di aīo.Cōuiene ancora ſtarnutare dopò l'vniuerſale euacuatione,mettēdo nelnaſo vn poco di poluere di pepe,e piretro.Poi biſogna lauar la faccia,e le mani,ſecōdo q̄l verſo,

Pettinarſi conferiſce alla viſta.

Barba.

Starnuti.

Lauarſi le mani, e'l viſo.

Si fore vis ſanus, ablue ſæpe manus.

Et il lauarſi la faccia viuifica la virtù rilaſſata,eſſēdo che il calore ſi riuoca dētro ꝑ antipariſtaſi, & la virtù vnita più gagliarda diuenta. L'Inuerno ſi laui con decottione di ſaluia,ò di roſmarino,qualche volta,fatta in vino.La ſtate ſi cōuien l'acqua freſca,nella quale ſia giūta vn poco d'acqua roſa, cō vn poco di ſapone bene odorifero. Biſogna lauare ſpeſſo le mani,ꝑche ſono inſtrumēti che tēgon netti gl'organi, per

Lauanda ꝑ l'inuerno.

Lauanda per la ſtate.

i quali

i quali escono le superfluità del ceruello, come sono l'orecchie, gli occhi, & le narici, & per questo si dice,

Lotio post mensam tibi confert munera bina,
Mundificat palmas, & lumina reddit acuta.

Acqua calda è cattiua p le mani.

Ma dopò il cibo nõ bisogna lauar le mani cõ acqua calda, perche genera vermi nel vẽtre, & la ragione è, perche cõ l'acqua calda si tira fuori il calor naturale, onde ne vien la digestione imꝑfetta, la quale è potissima cagiõ de' vermi.

Vermi.

Gli occhi ancora si lauino con acqua fresca, acciò che si leuino da loro l'immõditie, & mettãsi gli occhi in acqua fresca, & chiara, & aprãsi, che così s'assottiglia la vista, & si mondificano gl'occhi. Poi cõ vno asciugatoio biãchissimo, & odorifero s'asciughino. Si nettino poi bene i dẽti, che nõ essẽdo netti fan puzzare il fiato, & miste col cibo le suꝑfluità de i dẽti, causano corruttion del cibo; oltre che i denti sporchi mãdano al ceruello cattiui vapori, & nessuna cosa è meglio a conseruare, & tener netti i denti, che il lauarli due volte il mese con vino, nel qual sia bollita la radice di titimallo. E ancora da lauar qualche volta la testa, nè bisogna in ciò osseruare q̃lla antica sentẽza, che dice, che si lauino spesso le mani, raro i piedi, & nõ mai il capo; ꝑche lauãdosi la testa qualche volta, cõforta grãdemẽte il ceruello, massime lauãdosi l'Inuerno cõ liscia dolce, nella quale sia bollita sal-

Occhi.

Denti.

Denti come si conseruino.

Capo quando si laui.

ſaluia,bettonica,ſtecade,aſaro, maiorana,ca-
momilla,mortella,& vn poco di uin biãco odo
rifero,& ſi uſi ſapone fatto di ſapone Venetia-
no,ò damaſchino,once due, diagarico eletto
oncia una,di laudano drãme tre,di garofani,
& ſpico nardo anã ſcropoli duo, cõ olio mirti
no,ſi faccia palla. La ſtate ſi facciano bollir nel
la liſcia roſe ſecche, & ĩ vece di ſapone ſi uſino
roſſi d'oua freſche intepiditi.Lauata la teſta,bi
ſogna aſciugarla ſubito cõ pãni caldi,in modo
che nõ vi reſti humidità,ꝑche il ceruello è hu-
midiſſimo,& ꝑ queſto la natura gli ha fatti tã-
ti luoghi ad eſpurgarlo dalle ſuperfluità. Quã
do oltre a ciò ſi laua la teſta,nõ ſi deue troppo
ꝓſto eſporre all'aria,& ꝑ queſto è meglio lauar
ſi la ſera auanti cena.Fatte tutte q̃ſte coſe,biſo
gna andar la prima coſa alla Chieſa,& far pre-
ghiere a Dio,il quale è perfettiſſimo Medico,
che conſerui la ſanità del corpo,& della mẽte.
Poi andar fuori,cominciando a fare eſſercitio
piaceuolmẽte,tãto,che ſi cominci quaſi a ſuda
re. Et più gagliardo eſſercitio ſi conuiene la
mattina,che la ſera.Et è da ſapere,che sì come
l'vſo del moderato eſſercitio aiuta grãdemẽte
a cõſeruar la ſanità ; così il ſouerchio apporta
al corpo dãno grauiſſimo:& coſi,sì come il mo
to auãti al cibo conferiſce grãdemẽte alla ſani
tà,così fatto ſubito dopò il cibo tira ꝑ tutto il
corpo gli humori,& i ſucchi,che ſtan nello ſto

Saponetti per la teſta.

Lauarſi la teſta, quando è meglio.

Eſſercitio più gagliardo quando.

maco ancora crudi, onde poi si generano varie, & diuerse infirmità. Non si cõuiene dunq; dopò pranzo essercitatione alcuna, ma è cõueniẽte la quiete, massime per vn'hora dopò il cibo. Da poi è bene di passeggiare alquanto, per che il cibo discẽda al fondo dello stomaco. Gli essercitij finalmente son migliori fatti allo scoperto, che sotto i portici; al sole, che all'ombra, & fatti all'ombra, o di muraglie, ò di spalliere odorate, sono più vtili, che quelli fatti al coperto; & meglio è il passeggio dritto, che il torto. Quelli poi che per qualche accidẽte nõ possono caminare, si faccino portare in lettica, in cocchio, ò in sedia, ò caualchino una chinea, tanto che in qualche modo si mouano auãti al cibo, se vogliono gustar bene, & mangiar cõ qualche appetito; che per l'otio s'attrista lo stomaco, & per l'essercitio s'allegra. Essercitato dũq; il corpo a bastãza, si riposi alquãto fin che cessata la perturbatione, il calore & gli spiriti si ricreino, e poi si mãgi; che mẽtre sono in riuolutione, tirano i crudi humori alle viscere, che restano poi grãdemẽte opilate. Nõ è oltre a ciò da disprezzare l'essercitatione della mẽte, imperoche sì come il corpo cõ l'essercitio si rende gagliardo, così l'animo p gli studij si nutrisce, & acqsta uigore; & molti p gli essercitij dell'animo si sono liberati da ĩfirmità grãdissime. Sono gli essercitij dell'animo, le speculatio-

Luoghi per lo essercitio.

In vece d'essercitio, che conuẽsi.

Appetito.

Essercitio della mente.

Essercitij dell'animo.

lationi, & il cantare i Salmi, con instrumenti musicali, & attendere all'Istorie theologiche, che queste cose dilettando all'animo, lo pasco no in modo, che tutte le uirtù diuentino più forti a resistere all'infermità, & a superarle; & fatti questi essercitij a debito tempo, cioè perfetta la concottione del cibo, nutriscono, & corroborano l'anima, & fan perfetta memoria; quindi vengono gli huomini dotti, & atti al gouerno delle Republiche: ma fatti fuor di tempo, impediscono la digestione, radunano molte superfluità, cagionando varie opilationi, & spesso generano febri putride. Se oltre a ciò i vecchi staranno in continuo otio, senza fare essercitio, essendo la vecchiezza come vna putredine, aggiungendosi putrido, a putrido, tanto più si putrefanno, & diuerran secchi; ma essercitandosi dureranno più lungo tempo, & quindi auiene, che per tutte le bocche si ode quella graue sentenza, Che lo studio della sanità consiste in non satiarsi de i cibi, & in non esser pigro alle fatiche: &, Che l'essercitio, il cibo, il bere, il sonno, & l'altre cose tutte debbono essere mediocri; & con questi duo capi principalmente si insegna tutto quello che si conuien di fare per conseruar la sanità, & prolungar la vita.

Anima.

Memoria.

Essercitio fuor di tépo.

Otio, & suoi nocumenti.

Sanità.

Vita.

DELLA QVIETE.

At cum sub varijs excīueris artibus artus
Depuleritq́; calor concreta alimenta saporis
Interna, nimio ne vis laßata labore
Deficiat, Placidæ fessum te dede quieti,
Præsertim si prelongas conuiuia in horas
Duxeris, & plenis vndarint fercula mensis,
Tunc quærenda quies, tunc ocia dulcia amato,
Quò sopita fames stomacho rediuiua resurgat,
Eximiansq́; nouas epulas velut ante reposcat.

Essercitio, & suoi effetti.

SI come l'immoderato essercitio apporta alla sanità molti incõmodi, così fa altresì l'otio, & la souerchia quiete, & nõ solo offende il corpo, ma ĩdebolisce l'animo; che stando il corpo in otio si radunano molte superfluità, dalle quali poi si cagionano infinite infirmità, pche mentre stà il corpo in otio, s'accrescono molte materie crude, & si fanno l'opilationi, & l'otio cõsuma, & corrompe le forze, estingue il calor naturale, accresce la flẽma nelle vene, ingrassa il corpo, & l'indebolisce; & sì come p l'essercitio, il natural calore s'accresce, & si facilita la concottiõ de i cibi; così per l'otio s'impedisce, & s'estingue: & per questo l'otio si connumera tra le cause de i morbi frigidi: e conoscẽdo q̃l Poeta quanto l'otio nocesse alla sanità, disse,

Otio, & suoi effetti.

Cernis

Cernis vt ignauum corrumpant ocia corpus;
Vt capiant vitium, ni moueantur aquæ?

Et corrompe l'otio non ſolo tutto il corpo, ma è cauſa ancora di cattiui pẽſieri, come diſſe il medeſimo Poeta,

Quæritur Ageſtius quare ſit factus adulter?
In promptu cauſa eſt, deſidioſus erat.

E' dunque la Quiete contraria al Moto, & è riſtoro delle fatiche, perche, — Quiete.

Quod caret alterna requie durabile non eſt,
Hæc reparat Vires, feſtaq; membra nouat.

Et è la quiete nõ ſolo al corpo, ma ancora al l'animo neceſſaria, quando è faticato da pẽſieri, da facende, & da ſtudij, perche,

Ocia corpus alunt, Animus quoq; paſcitur illis.

In ſomma ſenza quiete il vigor dell'animo nõ ſi può lungamẽte conſeruare; oltre che il ripoſo ha grã forza in aiutare le ſpeculationi, & le ꝓfonde inuẽtioni delle coſe occulte. Conferiſce la qͤte dopò il cibo, accioche i cibi riſiedono nel fondo dello ſtomaco bene vniti, che ſe ne fa poi di loro buona digeſtione. Et sì come a i flemmatici, & alle fredde, & humide nature è vtile il moto; così a i calidi, & a i colerici è la quiete più cõmoda. Bene è vero, che la ſouerchia quiete, chiamata otio, come s'è detto, è di grandiſſimo nocumẽto nõ ſolo a i corpi, ma all'animo ancora, percioche fa gli huomini negligẽti, pigri, ignorãti, & ſcordeuoli, & ſme-

Ripoſo.

Quiete dopò'l cibo.

Otio, & ſuoi effetti.

morati, brutti, senza pẽsieri, inetti al cõsiglio, & al gouerno della Republica. L'otio poi del corpo fà gli huomini grossi, pigri, poltroni, mal sani, da poco, scoloriti, rifredda, & estingue il calor naturale, accresce la flemma, & empie il corpo di superfluità, generãdo infirmità frigide, come goccia, catarri, opilationi delle uiscere, epilepsia, podagra, chiragra, & dolori artetici. quãdo poi alcuno è necessitato a stare in otio, & nõ è libero a poter fare essercitio, bisogna auertire di nutrirlo di cibi leggieri, & di brodi, i quali facilmẽte, & sẽza molestia si distribuiscono p tutto il corpo, & lubricano il vẽtre, & q̃sti tali bisogna che auuertiscano di star poco a sedere, ma dritti, che così meglio si distribuiscono i cibi, & a q̃sto proposito si dice.

Mali frigidi.

Parce mero, cenato parum, nec sit tibi vanum
Surgere post epulas; somnum fuge meridianum.

Adunque la souerchia quiete nõ poco nocumẽto dà al corpo, per q̃sto è d'auuertire, che sia temperata, & che non diuenti otio, ilquale nõ può stare lungo tempo senza dar nocumento: Onde veggiamo, che gli incarcerati che stãno ne' ceppi, & ne i ferri, che nõ si possono muouere, sempre pigliano qualche infirmità, imperoche si infrigidisce il lor corpo mẽtre p le souerchie humidità nõ può liberamẽte il calore diffondersi a i mẽbri, essendo impedito il transito nõ solo al calore, ma a cibi ancora, per es-

Otio.

Incarcerati.

sere i meati opilati: Onde poi mancano le forze, & i mēbri si disseccano, & s'assottigliano. Et all'incontro l'essercitio temperato dissolue le superfluità, & apre le vie, accioche si possa il calor naturale liberamente diffondere; & per q̄sto Hippocrate afferma esser l'essercitio moderato vtilissimo a i flemmatici, & a quei che son frigidi, & humidi di natura; ma a i calidi, & colerici, la quiete è più commoda, perche humetta i corpi. adunq; l'essercitio, & la quiete sian moderati per conseruar la sanità, & prolungar la vita.

Essercitio moderato.

Quiete moderata.

DEL SONNO, ET DELLA VIGILIA.

Deficiunt vigiles sensus, hebetantur ocelli,
Tertia iam ab sumpto præterit hora cibo.
Cæcuba, præcipiunt somnos, caput annuit, ite
Conuiuæ, in solitos currite quisque thoros.
Naturæ hic benè feruet opus, benè concoquit hepar
Venter, & amplexu nobiliore cibum:
Lethæa est resupina quies, hinc omnia pallent
Membra, iecur, ren, nerui, ora, caput, stomachus;
Pronus quisque cubet, dextra vel parte recumbat,
Mox leui lateris commoda somnus amat.
Somne nihil sine te bene possumus, optime somne
Blanda ægris animis corporibusq; quies.

CAP. III.

Tutti gli animali per le lũghe fatiche, & vigilie si cõsumano, & per questo hãno bisogno d'esser ristaurati cõ la generatiõ di nuouo humido radicale, & della rinouation delli spiriti risoluti, le quali cose si cõseguiscono dal moderato sonno, le cui cõmodità sono molte, imperoche riscalda, & corrobora i mẽbri, concuoce gli humori, accresce il calor naturale, ingrassa il corpo, sana l'infermità dell'animo, & mitiga le molestie della mente, perche nel tẽpo del sonno la facoltà animale si riposa, & la naturale opera più gagliardamente. Il sonno ancora aiuta la concottione de' cibi, non solo nello stomaco, & in tutto il corpo, perche per il sonno il calor naturale si riconcentra nelle parti interne, onde i cibi meglio si concoquono, & le superfluità meglio si caccian fuori. Il sonno finalmente rimoue ogni fatica, & ogni lassitudine causata dalle vigilie, & per questo è chiamato riposo delle cose, & pace dell'animo, secondo questi versi,

Sõno moderato, & suoi effetti.

Sõno moderato.

Somne quies rerũ placidissime, somne Deorum,
Pax animi, quem cura fugit, tu pectora duris
Fessa ministerijs mulces, reparasq; labori.

Ma è da fuggire semp̃ il sonno superfluo, & troppo ꝓlisso, ꝑcioche infrigidisce, & dissecca, indebolisce il calore, & genera humori flẽmatici,

Sõno superfluo.

tici, da i quali poi viene la pigritia, & la poltroneria, & mãda molti vapori alla testa, onde si causano poi le distillationi, & catarri; nuoce grãdemẽte a i corpi grassi, & ripieni, & ĩ sõma nõ cõferisce a i corpi, nè a gli animi, nè alle facẽde: & chi dorme troppo, è simile a vn mezo homo, & quasi morto, pcioche fuor che il cõcuocere il cibo, il nõ vedere, nõ vdire, nõ intẽdere, nõ parlare, & esser sẽza ragione, sono cose simili alla morte. Il sõno supfluo oltre a ciò a i corpi sani, & infermi induce asma, & li ppara alla apoplessia, all'epilessia, alla paralisia, allo stupore, & alla febre: & oltre a gli altri incommodi, fà che gli escremẽti nõ si mãdino fuori al debito tẽpo, ma si ritengano lungamẽte ne i uasi. Si fà il sonno eleuãdosi da i cibi i vapori, che arriuati al ceruello, & ritrouandolo frigido, & denso, si congelano, & fatti graui, & discendendo, opilano i meati sensitiui de i membri, in quella maniera, che si genera la pioggia nella mezza regione dell'aria, per l'ascẽso de i vapori. Et le vigilie si causano dal souerchio calor del ceruello, & sono causa dell'angustie della mẽte, & delle indigestioni de' cibi, imperoche per le uigilie il calor naturale, che si chiama primo istrumẽto dell'anima, si indebolisce, & lascia la cõcottione; imperoche l'anima serue al corpo, mentre vegghiamo, & distribuita in molte parti non è libera, ma distribuisce alcuna

Sonno come si faci.

Vigilie donde si causino.

Calor naturale.

cuna parte di se a tutti i membri, & sẽsi del corpo, all'audito, al viso, al tatto, al gusto, al caminare, all'operare, & ad ogni facoltà del corpo: Onde da tãti negotij impedita, lascia i cibi nello stomaco, & indi nascerebbono crudità, se la natura nõ soccorresse col sõno, ilquale è l'otio dell'anima rõnale, e de gl'animali facoltà dolce riposo. Conferisce il sonno a i flemmatici, pche cõcuoce i crudi humori, da i quali generandosi poi buon sangue, l'huomo diuenta più calido, accresciuto dalla copia del sãgue il natural calore. E vtile ancora a i colerici quãto alla quiete dell'anima, & quãto alla correttione della cõplessione del corpo. Ma più che a gl'altri conferisce a malenconici, essendo che il sonno solo muta la loro intemperie, pcioche per il sõno acquistano calore, & humidità, cose cõtrarie alla lor cõplessione. A i sanguigni cõferisce manco che a gl'altri. Nondimeno il sonno diurno, & meridiano, bisogna fuggirlo, eccetto quãdo l'huomo è cõstretto dalla cõsuetudine, ouero che la notte precedẽte nõ si fosse dormito; oueramẽte quando si senta lassitudine di mẽbri, che in questi casi è da concederlo, massime a quei c'hanno lo stomaco debole, & che nõ possono digerire, & all'hora nõ si deue stare cõ la testa bassa, nè in letto, ma in una sedia con la testa alta, & non duri più di vna hora. Aduque il sõno diurno rispetto al notturno è sem-

Sonno.

Melanconici.

Sõno diurno.

ſempre cattiuo, maſſime ne i giorni canicolari, pcioche all'hora ſi fanno ne corpi noſtri operationi cōtrarie, che il ſonno riuoca il calore alle parti interne, & il calor dell'aria alle parti eſterne; & in quel tempo il ceruello ſi riempie di molti vapori, i quali poi vniti, & condenſati in acqua, deſcendono alle parti inferiori, & accreſcono le fluſſioni, & diſcendendo a diuerſe parti del corpo, acquiſtano diuerſi nomi, come dimoſtrano queſti verſi,

Giorni canicolari.

Si fluit ad pectus reuma, tunc dico Catharrum;
Ad fauces brancos, ad nares dico Corizam.

Coſi ancora cagionarebbono altri accidēti, & per queſto il giorno è da vegghiare, & la notte da dormire; pche il dormir del giorno ꝑpara innumerabili infirmità catarrali, fà mal colore, graua la milza, offende i nerui, fa pigro, & genera poſteme, & febre: oltre a ciò eſſendo il giorno luminoſo, è atto a gli eſſercitij, & alle vigilie, ma la notte con la ſua oſcurità, & q̄ete è più atta al sōno, sì p la frigidità dell'aere, come ancora p la trāquillità, & q̄ete della mēte, & del corpo, ch'all'hora nō ſi interrōpe il sōno da ſtrepiti, & da romori, & p q̄ſto fù detto,

Sōno meridiano, & ſuoi nocumenti.

Si vis incolumen, ſi uis te reddere ſanum;
Curas tolle graues; ſomnum fuge meridianum;
Parce mero, cænare caue; nec ſit tibi vanum
Pergere poſt epulas: iraſci crede profanum,
Nec teneas mictum, nec cogas fortiter annum.

Ma

Mà ſe alcune neceſſità (come ſi è detto) con
ſtringe a dormire il giorno, o ꝑ le notturne vi
gilie, o ꝑ riſtorar le forze, dormire vn poco nō
nuoce, ꝑche riuocato il calore alle parti inter-
ne, ſi fà miglior concottione; ma ſi dorma ne i
giorni longhi, ſedendo ſopra una ſedia di cora
me, cō la teſta eleuata, ma nō piegata innãzi, o
all'indietro, ma ſopra i lati, che coſi ſi fà mino-
re euaporatione al ceruello; ma nō ſi dorma in
letto molle, & delitioſo, nè profumato, cō mo
ſco, o ambra, o legno aloe, ꝑche coſi ſi fà trop
pa dimora, e s'aggraua la teſta, nè meno ſi dor
ma ſopra coſe dure, che potrebbe far rōpere
qualche vena nel petto. La notte poi nō ſi ha a
dormire cō la teſta, o cō le braccia, o piedi ſco
perti, ꝑche la frigidità delle parti eſtreme nel
ſonno apporta grã nocumento al ceruello. Bi
ſogna auertire ancora di nō dormire ĩ camera
doue entrino i raggi della Luna, perche nuoce
grãdemente alla teſta, facendo catarri, più che
ſe ſi dormiſſe al ſereno. Oltre a ciò nō è da dor
mire ſubito dopò il cibo, ma al mãco due hore
dapoi, & ſe più, ſarà meglio, ꝑche all'hora ſi fa
rà meglio la cōcottione de i cibi: Nōdimeno è
maggiore offeſa il dormire ſubito dopò prãzo
che dopò cena, ꝑche ſi riſueglia dal sōno pri-
ma che la teſta poſſa digerire i vapori eleuati
dal cibo. Oltre a ciò è nociuo ancora dormir a
ſtomaco voto, ꝑche indeboliſce la virtù; nè bi-

Dormire il giorno come.

Dormir ſopra coſe dure.

Piedi, e braccia coperti.

Luna.

Dormir quãto dopo'l cibo.

Dormir a ſtomaco voto.

ſogna

ſogna nel dormire far molte riuolte, perche ſi cauſa la corruttione de i cibi nello ſtomaco, ſi accreſce la ſupfluità, & finalmēte ſi prohibiſce la digeſtione delle materie. & l'eſpulſione loro a i luoghi naturali. E nociuo parimente il dormire alla ſupina, pche offende la ſchiena, & le reni, impediſce l'anhelito, & prepara a cattiue infirmità de i nerui, pche le ſupfluità uanno alla nuca, & alla ſpina, & alle parti poſteriori di modo, che nō ſi poſſono eſpurgare per il naſo, nè per il palato, nè ꝑ altre congrue regioni; bene è vero, che q̃do ci è la reuella è bene di dormire ſopra la ſchiena. E la forma del dormire, accioche il cibo più facilmēte deſcēda al fōdo dello ſtomaco, cominciar il ſonno ſopra il lato deſtro per due hore, poi riuoltarſi ſopra il ſiniſtro per più ſpatio di tempo, ch'aiuta molto la digeſtione: īperoche all'hora il fegato abbraccia il cibo, come la gallina i pulcini, & ſtā ſotto allo ſtomaco, come il foco a vn caldaro, & così ſi fa più preſto, & migliore digeſtione: poi ī fin del ſonno biſogna tornare ī ſul lato deſtro, accioche più facilmēte il cibo deſcenda dallo ſtomaco al fegato, & che le ſuperfluità dalla prima digeſtione più liberamente ſe ne vadino a gli inteſtini. Ma quando lo ſtomaco foſſe debole, ilche ſi conoſce dalla frigidità, che ſi sēte nella ſua regione, & da i rutti acetoſi, & dallo ſputo dopò il cibo īſipido, allhora è meglio co

Riuolte nel dormire.

Dormire alla ſupina.

Forma del dormire.

min-

Sonno so pra il uẽ tre.

minciare il sonno sopra il ventre, che tal sonno corrobora la faccia, il petto, & la digestione, quãtunque non si cõuenga a quei, che patiscono flussioni a gli occhi, perche vi fa concorrere più materie; però sarà meglio in quel tẽpo tener allo stomaco vn cuginetto di piuma molle, & minuta, come son quelle dell'Auoltore, ò in vece di piuma s'ẽpia il cuginetto di cimatura di scarlatto: Et tra le cose, che grãdemẽte giouano alla frigidità dello stomaco, è il tener abbracciato, vn fanciullo carnoso, ò un cagnolo grasso, che scaldando lo stomaco aiutano la digestione del cibo. La quãtità del sonno si deue prendere dalla pfettion della cõcottione, che si conosce dall'vrina, che quãdo è come acqua dimostra esser succo crudo nelle vene, & all'hora più bisogna dormire; l'urina poi citrina mostra esser il succo concotto, & allhora non è più da dormire: Ma questo tẽpo del sonno si varia secondo la diuersità delle cõplessioni, dell'età, & de i tẽpi; pcioche quei che son di calda cõplessione digeriscono presto, & à questo basta un sonno di sei hore; ma quei che son di cõplession frigida (essẽdo ĩ loro la virtù digestiua debole) hã bisogno di più lũgo sõno; ondẽ a i giouni bastano sei hore di sõno; ma a i vecchi nõ si conuengono manco di otto, ò noue hore; & sempre è meglio, che il sonno sia alquanto più lungo, che le supflue vigilie, per le quali s'indeboli-

Cuginetto per lo stomaco.

Stomaco frigido.

Quãtità del sõno

Sõno de' gioueni.

Sõno de' vecchi.

bolisce il ceruello, onde molte superfluità flẽmatiche si moltiplicano. Et il segno della bastãza del sonno, è la leggierezza di tutto il corpo, & massime del ceruello, il descẽso de i cibi dallo stomaco, & la volontà di andare del corpo, e d'urinare, & il sentirsi leuate le lassitudini delle passate vigilie: sì come i contrarij segni, cioè la grauità del corpo, & i rutti, che habbino odor de i cibi, significano, che non si sia a bastanza dormito. E da sapere in somma, che il sonno moderato ristora le facoltà animali, aiuta la cõcottione de i cibi, & de i crudi humori, fa scordar de i trauagli, & de i cattiui pẽsieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo, ristora tutte le facoltà risolute, accresce il calor naturale, ristora l'humido radicale, rischiara, & cõforta la vista, leua la lassitudine, refocillando i corpi stanchi, & ritiene le flussioni: ma quãdo è immoderato graua la testa, cõturba la mẽte, debilita la memoria, & tutte le facoltà animali, infrigidisce il corpo, multiplica le fleme, estingue il calor naturale, induce nausea, fa il uolto pallido, & nuoce a tutte le indispositioni flemmatiche. Quãdo poi il sonno sarà poco, & l'huomo non possa dormire, almeno si stia in riposo con gl'occhi chiusi, che questo supplisce in luoco del sonno. E oltre à ciò da sapere, che ne' uecchi, c'hãno lo stomaco frigido, & il fegato calido, bisogna cominciare il

Sonno moderato.

Sonno immoderato.

Stomaco frigido.

sonno

sonno su'l lato sinistro, perche cosi uien lo stomaco a riscaldarsi, & si fa miglior concottion de i cibi, per essere lo stomaco fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Fegato caldo.

DELLA VIGILIA.

Surgite, ab Oceano rapidus iam surgit Eous,
Aurore roseum iam iubar ecce rubet.
Iam vigilate graues somno, vinoq; sepulti,
Septena in somnos est satis, hora meos.
Longior obtundit cerebrum, torpedine sensus
Afficit, exacuet quem uigilata dies.
Sic calor internus reuirescit, & aptius omni
Sorditie eiecta membra uigore fouet.
Luce vigent operosæ artes, it Miles in arma
Luce, gemunt fessi sub iuga luce boues.
Delia non noctu uenatur, nocte quiescunt
Pulpita. sed luce docta Mineruа vigil,
Luce minax Pallas, vigilatę quot bona lucis?
Corpora, Dij, sensus, ingenium, arsque vigent.

Vigilia moderata, & suoi effetti.

Vigilia imoderata, & suoi effetti.

LA vigilia è una ĩtẽsione dell'anima dal suo principio, a tutte le parti del corpo, & quã do è moderata eccita tutti i sensi, dispone la facoltà alle operatiõ loro, & caccia fuori le superfluità del corpo, ma se sarà ĩmoderata, corrõpe la tẽperatura del ceruello, fa delirio, accẽde gli

gli humori, eccita infermità acute, fa gli huomini famelici, magri, e di brutto aſpetto, indeboliſce la virtù concottrice, riſolue gli ſpiriti, riempie de vapori la teſta, fa gl'occhi concaui, accreſce il calore, & accende la collera, impediſce la digeſtione, & cauſa crudità de cibi, perche il calor naturale và alle parti eſteriori, & per queſto ſi dà per regola, che il ſonno, e la vigilia ſiano moderati.

DELLA REPLETIONE, ET INANITIONE.

Scinditur extumidum corpus, conuiua uorator,
Deſine iam, in patinis cura diurna tibi eſt.
Crapula, & ingluuies tibi mors erit, ilia, uenter,
Et iecur, & renes, ſplenq. caputq. dolent.
Si uix inſpiras, ſi te uexante podagra,
Et chiragra exclamas, culpa miſelle tua eſt,
Deſine iam, extremo famis aduerſate furori,
Dedecet, & nocuum eſt cedere velle gula.

CAP. IIII.

DAl mangiare de i cibi ſi radunano molte ſup̃fluità, delle quali grã parte ꝑ l'eſſercitio cõſumaſi; il reſto biſogna cõ qualche artificio cacciarlo fuori d̃l corpo. Son q̃ſte ſuꝑfluità diuerſe, ſcd̃o che da diuerſi luoghi ꝓcedono,

Superfluità.

C come

come sputi, mocci del naso, sudori, urine, fecce del uētre, & altre sordidezze del corpo, che se nõ si cacciano fuori, sogliono gñare molte ĩfir mità, come opilatiõi, febri, dolori, e posteme, & ꝑ q̃sto con ogni diligentia è da procurare la euacuation loro, perche tutti quei mali che da pienezza ꝓcedono, cõ l'euacuatione si guariscono, come quei che uẽgono da euacuatione, con la repletion si sanano. Adũque è da biasimare la souerchia euacuatione, ꝑche da essa il calor naturale, e gli spiriti si risoluono, ꝑ ilche le virtù mancano dall'operation loro, & lo stomaco voto moue il mal caduco, è d'auertire adũque principalmẽte, che le superfluità del vẽtre, & l'vrina ogni giorno mattina, e sera, ò al meno vna volta il giorno, si mãdino fuori, perche bisogna sẽpre hauer il corpo lubrico, che q̃sto è nella podagra, nelle pietre, e nelle renelle vtilissimo; si fa questo ò per natura, ò per arte, cõ clisteri communi, ò d'olio solo, ò cõ sopposte di miele, ò sale, ò di butiro, ò di sapone, nè bisogna lassar fermar troppo q̃ste sup̃fluità nel ventre, ꝑche apportano alla testa & a tutto il corpo nocumento grandissimo. Ogni uolta adunque che l'huomo sentirà grauezza ne gli ĩtestini, ò nella vessica; ò in altro luoco, nel quale si radunano le superfluità, & ogni uolta che uederà la necessità, subito deue incitar la natura a mandarle fuora, perche si è visto in molti,

Eúacuatiõ delle superfluità.

Corpo lubrico.

che hauēdo molto tempo ritenuta l'orina, nō han potuto poi orinare, & han patito pietre, e rotture, si come il ritenere lo sterco, & il vento fuor di modo, cagiona dolori colici, & per questo disse il uersificatore.

Vrina ritenere.

Sterco ritenere.

Nec mictum retine, nec cōprime fortiter anum.

&

Quatuor exeunto ueniunt in uentre retento,
Spasmus, hydrops, colica, uertigo, quatuor ista.

Siche bisogna fuggire la souerchia repletione de cibi, & del bere, pche genera, ò fomēta molti mali: Che dalla souerchia ripienezza, la uirtù dello stomaco naturale s'opprime, come ancora uoto eccita epilessia. I uasi quando son troppo pieni dal cibo, & dal bere è picolo, che nō si rompano, ò si soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si conuiene l'astinenza, & per questo i golosi nō crescono di corpo, perche il cibo loro nō si digerisce, onde il corpo non se ne può nodrire: Et per questo interrogato un Filosofo, perche mangiasse poco, rispose,

Repletiō

Inanitiō.

Vt uiuam esse decet, uiuere non ut edam.

Cioè,

Mangiar e ber per uiuer fa mistiere,
Ma non già viuer per mangiare e bere,

.Imperoche quāti huomini si sono superflua mente ripieni, & finalmēte soffocati, & morti? & non è cosa peggiore, che riēpirsi superfluamente nel tēpo dell'abondāza, che si son visti

Repletiō- supflua.

molti, che mancando loro il cibo al tempo della carestia, riempiendosi poi troppo al tempo dell'abondanza, si sono presto morti. Ma se occorre tal'hora per disordine riẽpirsi troppo, & si senta nausea, & grauezza nello stomaco, ò per la qualità, ò per la quantità del cibo, subito si prouochi il uomito, il quale mondifica lo stomaco, & rimoue la grauezza del capo; nè meno è da fuggir la troppa astinenza de i cibi, perche sì come la troppa ripienezza soffoca il calor naturale, così l'astinenza lo risolue, onde poi molte, & diuerse infirmità ne succedono.

Vomito.

Astinenza souerchia.

DEL BAGNO.

Balnea ni corpus mundum est, haud intret, obesum,
Et tumidum fieri si tibi forte uelis.
Si modo sint mundę, & lymphæ tibi suaue tepentis
Vtilia in laxis noxia poplitibus.
Si gelida ingrederis, calor hinc internus abundant,
Musculus obdurat, nec tibi nerue nocet.
Sulphureum, aut salsum si sit tibi forte, uel ęre,
Aut cinere, aut ferro concomitante caue.
Consule prudentem Medicæ prius artis alumnum,
Et prodesse potest, & nocuiße solet.

Bagni di acqua tepida.

SOno i Bagni una specie di euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, e humettano, leuano la lassitudine, risoluono

la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano, ingrassano, sono conuenienti a fanciulli, & a uecchi auanti al cibo, percioche tirano il nutrimẽto a lor membri, & li corrobora, & conferiscono a risoluere le loro superfluità, & cacciarle fuori: Et essendo gli escrementi de i uecchi salsi, il bagno li contempera. I bagni del uino conferiscono a i dolori delle gionture, alla paralisia, al tremore, & alle passioni de nerui. I bagni d'olio conferiscono a i uecchi mirabilmente nello spasimo, ne i dolori colici, nella retentione delle renelle, & dell'orina. Vscito l'huomo del bagno, bisogna asciugarlo con un sciugatoio caldo l'Inuerno, poi ongere tutto il corpo d'olio di amandole dolci, ò d'aneto, ò di camomilla, tagliarli l'unghie, & radere le piante de i piedi. Conforta ancora, & corrobora tutti i sensi, & le uirtù il uin bianco, & odorifero, nel qual sia cotto un rametto di saluia, lauandosi con esso caldo una, ò due uolte il giorno le mani, & il uiso. Deuono ancora i uecchi tener spesso la saluia in bocca, lauata prima col uino, che è a i denti, & a i nerui amicissima. Bisogna ancora non far troppa dimora nel bagno, imperoche si dissoluono le uirtù, si confonde l'intelletto, si muoue la nausea, il vomito, e la sincope: Doue che facendouisi debita dimora, apre i meati della pelle, tira il notrimento a i membri, humetta il corpo, fa uenire

Bagni del vino.

Bagni di oglio.

Vscita del bagno.

Saluia cotta in uin corrobora.

Dimora nel bagno.

Effetti del bagno.

appetito, assottiglia gl'humori grossi, sminuisce la ripienezza, risolue le uentosità, leua le lassitudini, mitiga i dolori, prouoca il sonno, strin ge il ventre; nuoce a i grassi, perche in loro col liqua gl'humori, che tirandoli poi a qualche parte del corpo vi causa postema. In somma in torno alli bagni, bisogna ricordarsi, che,

Balnea, vina, venus corrumpunt corpora nostra,
Ad vitam faciunt balnea, vina, venus.

&

Si quis ad interitum properet, via trita patebit,
Huc iter accelerant, balnea, vina, venus.

DELLE FRITTIONI.

Si rogitas citius pinguescere lote, sequatur
Balnea, sitq́; leui frictio facta manu.
Sensibus illa fauet, calor hic uiget omnis, aluntur
Effeta hinc melius membra, caputq́; valet.
Quid non humanum ingenium sapit? ægra, moueri
Corpora cum nequeunt, frictio prompta subest.

Frittioni, & loro effetti.

SOno le frittioni ancora molto utili a conseruar la sanità, & massime a i vecchi, & l'operationi, & l'vtilità loro sono grandi, imperoche prohibiscono, che gli humori non corrano alle gionture, & aiutano la digestione, se si fanno in debito tempo, cioè cacciati prima fuori del corpo gl'escreméti, alleggeriscono il corpo,

corpo, aprono i pori, da i quali poi facilmente ſuaporano le ſuperfluità, percioche tirano il ſangue alle parti eſteriori velocemente, & fan ſpeſſi i corpi rari, & rari gli ſpeſſi, molli i duri, & duri i molli, & finalmẽte corroborano, & accendono il calor naturale, & eccitano la virtù vitale: onde la diſtributione de i cibi, & la nutritione è più pronta, & più facile; ma s'han da far le frittioni fino a tanto, che dilettano, & ſono grate: Et ſon molto conuenienti a i vecchi, l'eſtate, & l'autunno, che reſi prima gli eſcrementi della veſſica, & del ventre, ſe i vecchi per debolezza, o per occupatione non poſſono fare eſſercitio, in ſuo luogo uſeranno breui, & mediocri frittioni, come ſi è detto di ſopra. Non è ancora male alcuno la primauera, & l'autunno dopò l'equinottio, con conſiglio di qualche prudente Medico, purgarſi da quelle ſuperfluità, che ritenute potrebbon dare la ſtate, o il uerno qualche trauaglio.

Frittioni per eſſercitio.

DI VENERE.

Eſt Veneris fugienda tibi immoderata voluptas,
Nam capiti, mentiq. nocet, ſenſuſq; retundit,
Virtutemq; hebetat animalem, & corporis oẽs
Debilitat neruos, infirmaq; pectora reddit.
Parca tamen laudãda quidẽ eſt: hæc una calorem
Excitat, hæc hilares animos facit: inde ſequuta

 Membro-

Membrorum leuitas, torporem expellit, & infert
Spiritibus vitam: præsertim vbi purpureum ver,
Autumnusve suum exponit maturus honorem.
Tandẽ hyeme, atq; æstate Venus lethale uenenũ est.
Crebra Venus neruos, animum, vim, lumina, corpus
Debilitat, mollit, surripit, orbat, edit.

IL fin di venere deue essere la ꝓcreation de i figliuoli, con la consorte, congiunta per santo matrimonio, ma il suo uso deue esser moderato, che così fa gl'huomini lieti, eccita il calor naturale, fà il corpo leggiero, mitiga le passioni dell'animo, uiuifica i sensi, & gli spiriti. Ma l'immoderato indebolisce lo stomaco, la testa, tutti i sensi, i nerui, & le gionture, & accelera la morte. Quelli poi che deuono viuere castamente, non hauendo moglie, lassino fare alla natura, & ricorrino a digiuni, & è mirabile inuention della natura di conseruar la spetie, cõ la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole dare ad altri q̃lla vita c'habbiamo hauuta noi da i nostri progenitori; & noi n'acquistiamo, che i nostri figli rẽdano a noi deboli, & vecchi, quel c'han da noi riceuuto, cioè che ci nudriscono, & sostentino, come lor fur da noi sostentati, & nodriti, quando andauano brancolando per terra.

Coito moderato.

Coito immoderato.

Figli debitori a i padri.

DE

DE GLI ACCIDENTI DELL'ANIMO.

Iam satur est uenter, tumet hic, iacet ille supinus.
Iam properent risus, ira timorq́; abeant.
Nodosę rerum causæ, & sublimia cędant.
Naturæ ingenia hæc non capit iste locus.
Sensibus addicta est nunc mens, sub sensibus extant
Deliciæ, gaudent corda, iocosq́; parant.
Gaudia sectentur risus, dulcesq́; cachini,
Lusus, firma fides, spesq́; iocusq́; salax.
Lætitia, & risus reparant me, gaudia seruant
Incolumen, examinant ira, metusq́; graues:
Ridendum est hilares conuiuæ, amentia magna est
Si finimus celeres accelerare rogos.

CAP. V.

Passioni dell'animo.

LE passioni dell'animo hanno gran potentia d'alterare i corpi nostri, imperoche fanno mouimento ne gli humori, & nelli spiriti; & q̄sti moti immoderati, o subiti si fanno dal centro del corpo alla circonferentia, come è l'ira, e l'allegrezza; ouero dalla circonferentia al centro, come è il timore, & simili, dalle quali viene gran mouimento ne gli spiriti; & per questo bisogna grandemente fuggire queste passioni, essendo che troppo disce-

Ira. Allegrezza. Timore.

diſeccano, & alterano i corpi, perturbandoli, & dalla naturale compleſſion loro transmutandoli; & ꝑ queſto ſi chiamano da Platone infirmità dell'animo, come ſono l'ira, la meſtitia, la melãcolia, l'anſietà, l'eſclamare, il furor, l'impeto, cõtentione, riſſa, odio, inuidia, anguſtia, timore, vergogna, pẽſieri diſpiaceuoli, deſideri sfrenati, l'audacia, l'incontinentia, l'importunità, l'iniquità, l'ambitione, la diffidẽtia, la ſperãza, il gaudio, & ſimili, le quali tutte coſe oltre che grãdemente il corpo offendono, traua gliano l'animo ancora, imꝑcioche l'ira, e la ſouerchia meſtitia affliggono gli ſpiriti, diſſeccano l'oſſa, eſtenuano la carne, riſcaldano il corpo, l'abbruſciano, & lo mettono ſoſſopra dal ſuo ſtato naturale, dõde vẽgono poi molti mali, come catarri, & fluſſione alle gionture; quantunq; q̃ſte paſſioni, quãdo ſon mediocri, qualche volta cõferiſcono a gl'huomini, & nõ leggiero aiuto lor p̃ſtino; imperoche l'ira eccita, & accreſce il calor naturale, e ſpeſſe uolte è vtile l'adirarſi, ꝑ riparare il calor naturale, & per radunare il ſangue nelle uene; & ꝑ queſto nell'infirmità frigide è da eccitare l'ira, come da fuggirla nelle calde. Oltre a ciò le paſſioni dell'animo, come la melãconia indeboliſce la digeſtione, come l'allegrezza fortifica. Et q̃ſta è la potiſſima cagione, ꝑche gl'huomini più de gli altri animali sõ eſpoſti alle crudità, ꝑche gl'animali

Paſſioni dell'animo.

Ira.

Melanconia.

Allegrezza.

mali

mali brutti, quantũq; mangino a ſatietà, nõdi meno nõ impediſcono la virtù naturale, che cõcuoce i cibi, ꝑcioche è eguale in loro la virtù cõcottiua, & appetitiua; ma gl'huomini cõ diuerſi pẽſieri, & ꝑturbatione d'animo diuerto no queſta virtù dalle ſue operationi, & quantũ que mãgino ſobriamente, caſcano in crudità, donde poi naſcono molte infirmità: & per questo ſi fuggano cõ ogni potere i pẽſieri tutti delle coſe miſerabili, & tutte l'altre coſe che poſſano ꝑturbar l'animo, & ſempre di tutte le coſe ſi ſperi bene, perche ſtar cõ la mente allegra in tutte l'infirmità è bene, come il cõtrario è male; ne è da fermarſi lungo tempo nell'imaginationi, perche come ſi dice, L'imaginatione fà il caſo. E' da guardarſi ancora dal frequente lagrimare, dal gran furore, e dall'appetito di uẽdetta, perche queſte coſe indeboliſcono il ceruello, & prohibiſcono la digeſtione delle materie. Coſi ancora il ſouerchio timore atterra la virtù, & tutti q̃ſti accidẽti dell'animo impediſcono la cõcottione, proſtergono la virtù, e mutano il corpo del natural ſuo ſtato; ꝑcioche per il timore gli ſpiriti, e'l ſãgue ſi ritirano, e riducono dentro al cuore onde i mẽbri ſi rifreddano, il corpo s'impallidiſce, uiene il tremore, ſi interrõpe la voce, & tutte le forze mãcano, imperoche il timore, mẽtre s'aſpettano i mali, induce sbattimẽto d'animo, il qual commoue

Crudità.

Lagrime.

Timore.

gli ſpiriti, & queſti commoſſi, tutto il ſangue perturbano, onde poi le crudità naſcono, & le putredini. L'ira è vn moto molto vehemēte del calore, che nelle parti eſtreme cō impeto ſi diffonde, & p queſto nell'ira ſi fanno più roſſi, & più prōti i corpi ad ogni ſceleratezza: l'ira ancora cōmoue il core alla vendetta, ilqual commoſſo riſcalda aſſai il corpo, e lo diſſecca, & p il ſuo feruore tutte l'attioni della regione ſi cōfondono; & per queſto ſi dice, l'ira eſſere una accenſione di ſangue circa i precordij, per l'appetito della vēdetta; & per queſta cauſa gli adirati hanno il polſo grāde, & gagliardo, come i timidi l'hanno picciolo, & debile, pche il calore ritorna in dietro. Ma in q̄ſti caſi hora il calor naturale ritorna dētro, & hora fuori; l'vn, & l'altro di queſti moti ſi ſcorge nella vergogna, che prima il calor ſi ritira dētro, poi ritorna fuori, che non ritornando ſi cauſa il timore, & non la vergogna. Se poi q̄ſte coſe che ſubito patiſcono gl'huomini, ſi patiſſero a poco, a poco, ſi cauſarebbe la meſtitia, che corrompe, e guaſta la natura de gl'huomini, l'eſtenua, l'īfrigidiſce, & la diſſecca, ottenebra gli ſpiriti, offuſca l'īgegno, & oſcura il giudicio, indeboliſce la memoria, & impediſce la ragione, & ſpeſſo da q̄ſti repētini moti dell'animo ſi cauſa la morte, pche, o ſi diſſoluono le uirtù dell'animo, che cōſiſtono nel calore, oueramente s'eſtinguono per la

Ira.

Vergogna.

Meſtitia.

Morte.

trop-

troppa frigidità; & per questo molti son periti p troppo timore, & per troppa mestitia, che andando tutto il sangue al core, & gli spiriti, si soffoca il cuore, & ne segue la morte: & però Rutilio riferitoli com'era stata negata la dimãda del consolato del fratello, subito spirò; & il medesimo auéne a M. Lepidio per il souerchio dolore dopò il repudio della moglie. Legesi parimēte, che per la souerchia allegrezza molti son morti, come ancora p subito dolore, ò timore, come per souerchia ira non mai, perche p la souerchia allegrezza la facoltà animale rilassata, si trasferisce alle parti esterne, & risoluesi, & indi rimane il cor solo, & si rifredda, onde molti pusillanimi son morti. Molti altri poi p vergogna sõ morti, come si legge di Diodoro, & d'Homero; p la qual cosa sempre queste passioni dell aĩo si deuono pigliare con certa mediocrità, & massime l'allegrezza si deue sempre cõ mediocre riso accompagnare, che cosi eccita il calor naturale, tẽpera, & purifica tutti gli spiriti animali, & corrobora l'altre uirtù, aiuta la digestione, assottiglia l'ingegno, & fa l'huomo habile a tutte l'operationi, mantiene la giouentù, & finalmēte prolunga la uita; & è il gaudio utile ad ogni psona, eccetto a quelli c'han bisogno di smagrirsi, imperoche ingrassa, & moltiplica nel corpo la carne, & l'humidità. In somma nessuna cosa è più a proposito a con-

Allegrezza.

Vergogna.

Giouentù.

Vita.

cõseruar la sanità, che il giubilare, & uiuere allegramente, non turbarsi, non adirarsi, sempre hauer buona speranza della salute. Siche tutte queste cose siano moderate, perche sempre è da eleggere la mediocrità, & per questo disse Hippocrate, la fatica, il cibo, il bere, il sonno, & Venere, tutte queste cose siano mediocri, perche,

Mediocrità in tutte le cose.

Et modus in rebus, sunt certi denique fines,
Quos ultra, citraq; nequit consistere rectum.

Sanità.

L'huomo adũq;, che vuole esser sano, pratti chi per i giardini, guardi le verdure, & luoghi ameni, & conuersi con amici giocondi, & facõdi, con suoni, & canti, che p queste cose si ristora la uirtù; & sì come la uirtù, e la forza s'accrescõ col cibo, col uino, con buoni odori, cõ trãquillità, & allegrezza, e col lasciare le cose, che attristano, & col cõuersar cõ gli amici; così parimẽte cõferisce ascoltare historie grate, fauole, & ragionamẽti piaceuoli, con suoni, & cãti, e cõ dilettevol lettione; ma il leggere nõ si faccia col capo basso, ma eleuato, & con occhiali verdi, p corroborar più la vista. Oltre a ciò cõferisce molto vsar vesti p̃tiose, e di color grato, & portare anelli d'oro, ò d'argẽto, tener uccelletti in casa, che soauemẽte cantino, pratticar p luoghi ameni, caminar all'aer chiaro, e leuarsi la mattina a buon'hora, che nõ ci è cosa, che rallegri più gl'huomini, che risguardar l'aere chiaro,

Leggere.
Occhiali
Vesti.

chiaro, & leuarsi a buon'hora, che come dice Aristotele, molto conferisce alla sanità, & alli studij. Finalmente è da sapere, che il cielo con la sua allegrezza ci ha creati, & con la nostra allegrezza conseruaci. E finalmente da guardarsi nelle auuersità non mancar d'animo, ò nelle prosperità fuor di modo rallegrarsi, come leggiadramente ci ammonisce il Poeta Lirico, con questi versi,

Leuarsi à buon'hora.

Allegrezza.

Rebus angustis animosus, atque
Fortis appare, sapienter idem
Contrahes vento nimium secundo
Turgida vela.

&

Aequam memento rebus in arduis
Seruare mentem, non secus in bonis
Ab insolenti temperatam.

Lætitia.

Debbiamo dunque con ogni diligentia ben comporre l'animo nostro, attẽdendo con ogni potere, a conoscer la verità, che questa è q̃lla ambrosia delli Dei, della quale l'animo si nutrisce, & cõ la frequentia de gli studij buoni fermar gl'affettuosi motti dell'aĩo, acciochei fieri desiderij, le mestitie, e i timori, si discaccino lõtani, nè pmettiamo, c'habbino ĩ noi tanto luogo, che ci faccino discostar dal dritto sẽtiero; & il corpo distrughino: promettendoci dũque la Filosofia, (che è la medicina dell'animo) di estir-

Verità.

Ambrosia delli Dei.

Filosofia.

e ſtirpare la radice di tutti i mali, laſciamoci ſanar da eſſa, ſe uogliamo eſſer buoni, & beati, & da lei prendiamo gl'auertimenti del bene, & beatamente uiuere.

Viuer beato.

AVERTIMENTI NE I CIBI, ET NEL BERE.

CAP. VI.

Cibo. Bere.

FInalmente per conſeruar la ſanità del corpo humano, è il cibo, & il bere principale inſtrumēto, conciosia che ſenza i cibi, nè ſani, nè infermi poſſiamo uiuere. E dunque l'uſo de i cibi neceſſario, perche eſſendo tutto il corpo de gli animali in continuo fluſſo, che in ogni momento di tempo ſi conſumano, & riſoluono gli ſpiriti del corpo, & ſimilmente gli humori, & le parti ſolide, ſe un'altra ſimil ſoſtanza in uece di quella, che s'è riſoluta non ſi riſtaura, breuemente ſi uiene alla morte. Alqual mancamēto, uolendo prouedere il Creator di tutte le coſe, con la ſua benificentia diede a gli huomini i cibi, e il bere, accioche con il cibo ſi riſtoraſſe tutto quello, che ſi era conſumato della ſoſtanza più ſecca; & col bere, tutto quello che dalla più humida ſoſtanza s'era riſoluto. Deueſi dunque ne i cibi conſiderare

Morte.

re la bontà, la quantità, la consuetudine, la dilettatione, l'ordine, il tempo, l'hora, la natura, la regione, & l'età.

La Bontà, & perche quello è buon cibo, che è leggiero, & di parte sottili, di buon succo, & che in breue tempo discēda dallo stomaco, & che presto si digerisca, quel cibo è di buon succo, dal quale si genera buon sangue, & il buon sangue è quello, che è temperato nelle prime qualità, non sottile, non grosso, non acre, non mordace, non amaro, nō salso, ouero acetoso, la bōtà del cibo è, che facilmente si alteri, & si digerisca, & questi sono q̃lli, c'hanno la sostanza lor tenera, & che facilmēte si dissolue, come sono l'oua, le carni di uccelletti, & simili. Ma quei cibi son di difficile digestione, che han la sostãza cōtraria, come sono i cibi di pasta, pan azimo, ò duro, i caoli, cascio uecchio, faue, fagioli, agli, cipolle, & gl'ĩtestini de gl'aĩali, tutte cose da fuggirle. Si eleggano dũque quei cibi, che cō succo lodeuole ristaurano l'humido radicale, ouero, che nō sian grossi, & escrementosi, pcioche il calor naturale debile, massime de i uecchi, nō può digerire i cibi di grossa sostãza; nè meno siano i cibi debili, cioè di poco notrimento, perche simili hanno breue vita.

Bōtà de i cibi.

Cibi buoni.

Cibi cattiui.

La quantità de i cibi si comprende dalle forze, percioche tanto cibo si deue dare, quanto le forze sopportano; cioè che si ristorino, & nō

Quãtità de i cibi.

si aggrauino, e che si possano digerire, che essẽdo il calor naturale debile, non si possono concuocere, & causano infirmità; p questo si dice, che non deuono rallegrarsi quei, che pigliano molto cibo, perche se nõ si dogliono al presente, nondimeno non fuggiranno il pericolo.

Vso.
Crapula.
Astinenza.

L'vso adũque de' cibi sia moderato, perche sì come la crapula nuoce, così la souerchia astinenza non gioua; onde chi vuole attẽdere alla sanità, mangi sempre senza satietà, & che resti qualche reliquia d'appetito, che chi fa altrimẽte patirà rutti acidi, flussi colerici di soura, e di sotto, nausea, pstratione di appetito, grauezza di testa, dolor di stomaco, opilatiõ di fegato, e di milza, dissẽteria, e finalmẽte febri maligne. Et per q̃sto è meglio lasciar sempre qualche cosa alla natura, che quei che si riẽpion troppo si ritrouano in grã pericolo della vita, ò che il calor naturale si soffochi, ò che qualchevena si rõpa, percioche da i molti cibi, ne vengono infirmità, & dalle infirmità la morte. Osseruisi adũque in tutte le cose, massime nel cibarsi, quella sentenza, Niente troppo: Nõ solo ne i sani, ma etiandio ne gli infermi, i quali nel cibarsi deuono hauere la legitima misura, pche l'infirmità diuerse, vogliono diuersa misura del cibo; percioche ne i mali lũghi bisogna cibare piu largamente, come più strettamẽte ne gl'acuti, e quãdo il male sarà nel suo vigore, bisogna vsar vitto tenuis-

tenuissimo;ma sempre si deue auertire,quanta
sia la tolleranza della virtù,e quanto possa du
rar con quel vitto.

Qualità.

La qualità de i cibi, tanto ne i sani, quanto
ne gli amalati,si comprende dalla complessio
ne,la quale è da cõseruare con i cibi simili ne i
sani;ma ne gli infermi,sono da dare cibi di con
traria qualità;che nell'humido temperamento
si conuengono i cibi secchi, & nel secco gli hu
midi, & per questo il cibo humido è conueniẽ
te a quei, che hanno il temperamento humi-
do,come i fanciulli,oueramẽte a quelli,che da
qualche mal secco sono infestati,come i febrici
tanti. Si eleggano dunque quei cibi,che secon
do la varietà delle complessioni sia conuenien
te. I sanguigni adunque fuggano i cibi calidi,
& humidi,& che generano molto sangue. I co
lerici si guardino da quei che generano la col-
lera,& così i flẽmatici, & i malenconici si guar
dino da q̃lli, che generano simili humori: Per
il che i sanguigni,e i colerici guardinsi dalle co
se dolci,come mele,zuccaro,butiro,olio, no-
ci,& simili,& vsino più p̃sto l'aceto,l'agresta,e
l'acetosità de'cedri,limoni,& granati. I cibi an
cora, non deuono in alcuna qualità eccedere,
che q̃lli che eccedono in calidità,abbrusciano
il sãgue,come la saluia,il pepe,l'aglio,il nastur
tio,e simili.E se la calidità sarà acquosa,cõe ne
i meloni, causa putredine,e se velenosa cõe ne

i fonghi, ammazza, se sarà humida si putresà, & opila, & se la calidità sarà secca, consuma, & indebolisce. Ma se i cibi saran troppo frigidi, mortificano, & congelano come la lattuca, la portulaca, e i cocomeri. I cibi ontuosi leniscono il uentre, humettano, & accrescono la flemma, e il sonno, supernatano, & impediscono la digestione. I cibi dolci opilano. Gli amari non notriscon punto, & abbrusciano il sangue. I salsi riscaldano, & disseccano, opilano, & son nociui allo stomaco. Gli acuti per la calidità loro riempono la testa & perturban la mente, come gli agli, il porro, & le carni salate. I bruschi, & stitici constringono, oppilano, & generano sangue malenconico. Gli acetosi generano malenconia, nuocono a i membri neruosi, & per questo fanno presto inuecchiare.

Consuetudine.

La consuetudine nel cibarsi è di gran momento, onde gli Antichi han detto che la consuetudine è un'altra natura; onde sì come ne i cibi è da hauer rispetto alla natura; così bisogna ancora osseruar la consuetudine, laquale è gran radice nella conseruatione della sanità, e nella curation della infirmità; ma è ben d'auertire, che se la consuetudine sarà cattiua, si deue a poco, a poco mutarla in buona, che le repentine mutationi son tutte da fuggire. Onde è bene di assuefarsi ad ogni cosa, accioche la mutatione non sia poi dannosa.

L'or-

L'Ordine ancora de i cibi è da oſſeruare, onde i cibi facili a digerire, facili a deſcendere, e che ſon più teneri pigliandoſi dopò ſupernatano, & ſi corrõpono. Le coſe facili a digerirſi ſi conoſcono dalla facilità del mangiarli, & del cuocerli preſto al fuoco. Queſti adunq; deuono ſempre precedere i cibi contrarij, & ſe ſi haueranno a mangiare cibi arroſto, & alleſſo, ſi cominci dall'alleſſo, come più facile a digerire, & il ſimil s'intẽda dell'oua tenere e latte. Sempre adũq; le coſe facili a digerire alle difficili, l'humide alle ſecche, le liquide alle ſolide, & le lubriche all'aſtringenti ſi preferiſcano. Tutto queſto ſi intende ne gli ſtomachi ben diſpoſti.

Ordine.

La delettatione ancora è da conſiderare, perche quanto i cibi ſon più ſoaui, tanto più facilmente ſi digeriſcono, che lo ſtomaco più volentieri gli abbraccia: Ma è da auertire, che non per queſto ſi deue ſempre dare cibi cattiui a gli amalati, ma biſogna conceder ſolamente quelli, che nuocono poco, & che il lor nocumento facilmente correggaſi.

Delettatione.

Il Tempo, & l'hora del cibare è quando eſſendo lo ſtomaco uoto del cibo precedente, & la mattina auanti che l'aere ſi riſcaldi, e la ſera quando l'aere comincia a eſſere men caldo, ma con limitationi, che per otto hore ſia un paſto diſtante dall'altro, & queſto la ſtate in luochi freſchi, e con panni ſottili che non riſcaldino, ò

Hora del mangiare.

faccino venire il ſudore;ma l'inuerno ſi facci il contrario. Non biſogna oltre a ciò, quãdo viẽ l'appetito tardare il mangiare, che il tolerar la fame, riempie lo ſtomaco di putridi humori, ꝑ che nõ hauẽdo al tẽpo dell'appetito altro nutrimento, tira da i luoghi vicini le ſuperfluità, riempiendoſi di cattiui humori. L'infermi poi nell hora del paroſiſmo non ſi deuon nutrire. Biſogna parimente auertire i tempi dell'anno, perche l'inuerno ch'è frigido, & humido, biſogna mangiar'aſſai, e beuer poco, ma il uino ſia potente. La ſtate, che è calda, & ſecca, ſi dee auertire di mãgiar poco, ma beuer aſſai, & molto tẽperato. La primauera è da mangiar vn poco mãco dell'inuerno, ma beuere vn poco più. Così l'autunno ſi mangi un poco più che la ſtate, ma ſi beua manco, & meno inacquato, & a queſto propoſito ſi leggono queſti uerſi,

Tẽpi del l'anno.

Temporibus ueris, modicum prandere iuberis;
Sed calor æſtatis, dapibus nocet immoderatis;
Autumni fructus caueas, ne ſint tibi luctus;
De Menſa ſume quantumuis tempore brumę.

Età.

Cibi conuenienti a l'età.

L'Età ſi conſidera ancora nel cibare, percio che a i fanciulli ſi cõuengono cibi humidi, & a i giouení eſſendo caldi, & ſecchi, ſi conuẽgono cibi contrarij. A i vecchi ſon buoni i cibi, che riſcaldino, & humettino le ſolide parti loro. I fanciulli oltre a ciò biſogna cibarli ſpeſſo; ꝑ hauer il calor naturale gagliardo; ma a i vecchi ſi

Fanciulli.

Vecchi.

cõuẽgono pochi cibi, eſſendo debile il lor ca lore. Più nutrimento ancora vogliono i fanciul li, e i giouinetti; ma minor quãtità ricercano i goueni, & i vecchi: & per queſto i vecchi tolle rano facilmente il digiuno, nel ſecondo luogo ſono i goueni, mãco lo tollerano i giouenetti, & meno di tutti i fanciulli, maſſime quelli che ſon più viuaci.

Gioue- ni.

Le regioni ancora nell'elettion de i cibi ſon da conſiderare, perche l'herbe, i frutti, e le car ni, le quali in Italia, e nella Grecia quelle di Mõtone ſon poco gioconde, & in Frãcia, & in Spagna ſon più ſoaui, & più ſane; & per lo con trario le carni di vitella ſono in Italia migliori, che in Francia, & in Spagna, & queſto procede o dal cielo, o da paſcoli.

Regione.

La natura finalmente è da conſiderare di ciaſcuno, & le particolari proprietà, & per que ſto biſogna che l'ottimo Medico ſia Filoſofo: Percioche alcuno abhorriſce il caſcio, altri il vino, altri l'aglio, altri che ſon magri, e di cal da, & ſecca cõpleſſione, due o tre volte il gior no deſiderano di mãgiare, & altri che ſon graſ ſi, & humidi, ſi contentano mangiare vna vol ta ſola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi graſſi & groſſi, il mangiar due volte il giorno è nociuo.

Natura.

Biſogna oltre a ciò nel cibare oſſeruar le Re gole infraſcritte.

Regole nel cibarſi.

I. Nõ ſi mãgi a ſatietà, percioche ſe ſi piglia più cibo di quello che lo ſtomaco poſſi tollerare; naſcono infinite crudità, & per queſto è meglio aſtenerſi vn poco, che riẽpirſi troppo; perche com'è ſcritto, ammazza più la crapula, che il cortello, che la ſouerchia copia de i cibi, ſoffoca il calor naturale, come la gran copia di olio eſtingue la fiamma della lucerna; & per queſto biſogna leuarſi da tauola con appetito, come non biſogna entrarci ſenza appetito.

II. La varietà de' cibi, & la diuerſità delle viuãde è da fuggirla, perche apporta molte infirmità, maſſime ſe i cibi ſarã di cõtraria qualità, ꝑche ſi impediſce la loro concottione, & ſi corrompono, e sì come la varietà de i cibi diletta al palato, coſi nuoce alla ſanità: Onde ĩterrogato vn ſaggio huomo, ꝑche nel pranzo ſi contentaua d'vn cibo ſolo: Riſpoſe, Per nõ hauer troppo biſogno del Medico. Onde vn cibo ſemplice è vtiliſſimo, come la diuerſità de' ſapori è peſtifera, e la moltitudine delle viuãde è dãnoſa. Et per q̃ſto gli Antichi viueuano molto più di noi, ꝑche vſauano vn ſemplice cibo, cioè pane, e carne, & ꝑ queſto la vita noſtra è breue, & eſpoſta a tãte infirmità. Non veggiamo noi i caualli, e' buoi, e gl'altri animali irrationali poco hauer male, ſempre vſando vn cibo medeſimo? & per queſto quel Filoſofo venẽdo in Italia, di due coſe reſtò merauigliato, l'vna che gli huo-

mini

mini mangiassero due volte il giorno, & che non dormissero mai soli.

III. Che standosi a mensa nō si ragioni molto, accioche nō si prolunghi il tempo della mēsa, & che il primo cibo sia digerito prima che l'vltimo, & così le parti del cibo si faccino dissimili nel digerirsi, che ne segue corruttione, & putredine.

IIII. Che non si rimanghi poco dapoi, aggiūgendo cibo a cibo, fin che il primo non sia digerito.

V. Che i cibi si mastichino bene, che questa si chiama la prima cōcottione, & è quasi meza digestione, doue che la mala mastigatione, impedisce, e ritarda la digestione, nè si deue velocemēte inghiottire, come fanno i golosi, ma si mastichino i cibi a bastanza prima che si inghiottino, & si faccino i boccon piccioli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, massime l'inuerno, che l attual calidità del cibo tēpera la frigidità del bere, ma non si deue mangiare però caldissimo. Piace il cibo caldo, perche essendo la fame vn desiderio di cose calde, e secche, sempre desidera i cibi caldi, come la sete, che è appetito di cose frigide, & humide, appetisce le cose frigide.

VII. Che l'inuerno si vsino i cibi grossi, perche in quel tempo il natural calore è più vnito ne gli īteriori, che il cōtrario auiene la state, &

per

per questo in quel tempo si conuengono cibi debili, & leggieri, essendo all'hora il calor naturale debile.

VIII. Che il cibo sia doppio al bere, il pane sesquiduplo all'oua, triplo alla carne, e quadruplo a i pesci, all'herbe, & a i frutti.

IX. Che i brodi nõ s'vsino troppo nelle mense, che fanno inondare i cibi nello stomaco, rilassandolo, & leuãdo l'appetito, generano molta humidità, dalla quale poi si generano varie infirmità; doue che quelli che mangiano cibi secchi viuono più lungo tempo.

X. Et perche finalmente ne i cibi, & nel bere è difficile fare ogni cosa rettissimamente, & nõ errar mai, per questo è vniuersalmente da osseruarsi, che se alcuna volta si mangino cose cattiue, si contemperino con i cibi contrarij.

CHE COSA SI HA DA FARE DOPO' IL CIBO.

SEmpre dopò il cibo si pigli qualche cosa stitica, senza beuerci sopra niente, o poco, come pera, nespole, cotogne, vn poco di cascio, o vn poco d'acqua fresca, che con queste cose si sigilla la bocca dello stomaco, onde il calor naturale si fà più gagliardo, e si impedisce l'ascender de i vapori alla testa. Molti prendono dieci

coriandoli inzuccherati, altri un pezzo di cotognato, quale aiuta la digestione, e la debolezza dello stomaco, & p questo disse il versificatore,

Cotognato.

Si vis me mitem, si vis dirimere litem,
Da diacidonitem, da mihi frater item.

Et dopò il cibo bisogna passeggiare alquanto e poi sedersi, Onde si dice,

Post cibum aut stabis, aut gradu lente meabis.

QVAL DEVE ESSERE PIV COPIOSO IL PRANSO, O LA CENA.

Cena. Pranzo.

MOlti dicono, che la cena deue essere più copiosa, che il pranzo, massime l'inuerno, essendo che il calor naturale la notte si ingagliardisca; ma il cõtrario poi nell'infirmità, & la state, che il pranzo deue esser più lungo, se non ui sia sospetto di parosismo. Perche poi la cena più copiosa sia più sana, dicono procedere, perche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, onde si fà meglio la digestione, & la concottion de i cibi: oltra che il sonno concuoce ottimamente i cibi, non solo nello stomaco, ma in tutto l'habito del corpo; & nel ueggiare accade il contrario, che il calor naturale si estende nelle parti esterio-

esteriori del corpo, debilitandosi nell'interiori. A questa opinione, è contrario l'vso, massime in quelli, che sono esposti a catarri, & a mali flemmatici; imperoche la sera il calor naturale, per i negotij del giorno stanco, non è cosi gagliardo come la mattina; & la sera il cibo della mattina non è ben concotto; la risolutione di questo dubbio è, che la cena deue esser più leggiera, massime in quelli, che son disposti a morbi notturni, come sono catarri, destillationi, & simili; oltre che dalla copiosa cena, si fan molte euaporationi alla testa, onde non poco ne resta offesa, & per questo ne i mali del ceruello si deue poco cenare; nè osta che sia manco interuallo di tempo dalla cena al pranzo, che dal pranzo alla cena, & per questo la sera maggior copia de cibi si concuocerà; perche non il numero dell'hore, ma l'attion della virtù è quella che concuoce, la quale la mattina fatta per il sonno più forte, viene a essere più valida; & per questo, a quel tempo più che la sera conuiene più copioso cibo: Perche,

Cena più leggiera.

Cibo copioso.

Ex magna cœna stomaco fit maxima pœna.
Vt sis nocte leuis, sit tibi cœna breuis.

&:

Cena leuis, uel cena breuis, fit rarò molesta;
Magna nocet, Medicina docet, res est manifesta.

IL FINE.

AVER-

AVERTIMENTI NEI FRVMENTI.

I Frumenti sono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, & la Spelta. Si conoscono i buoni dal colore, dallo splendore, dal peso, dall'odore, & dall'età: percioche i frumenti nuoui son troppo humidi, & uiscosi, & difficilmente si digeriscono, & son uentosi. Gli antichi son secchi, & poco nudriscono. Frumēti.

FARRO.

Vtile Far stomacho, ventriq; salubre fluenti,
Estq. boni succi, atque impinguat, sistit & aluū;
Ventriculusq. æger facile non concoquit illud:
Attamen id capitis poterit mulcere dolorem:
Hoc vitare senes debent, namq́ inflat, & affert
Viscosū, et crassum succum, sed ad illa fugādum.
Melle hoc conditum sit, sacchareoq. liquore.

Nomi. Chiamasi da Lat. *Far*, da Ital. *Farro*. Farro.

Scelta. Il miglior farro è quello, che è fresco, & ben mondo.

Qualità. Ha le medesime qualità, che il grano, & l'orzo, ma nelle prime qualità è temperato.

Gioua-

Gionamenti. E il farro di gran nutrimento, & per queſto mangiato ne i cibi nutriſce bene, & ingraſſa i magri, & dà maggior nutrimento, che l'orzo, & pche è di groſſo nutrimẽto cõferiſce ne i fluſſi, e ne' catarri come il riſo. Ma cotto ben ĩ brodi graſſi mollifica il corpo. I Romani vſarono il farro per farne il pane molti anni.

Magri in graſſare.

Faſſi il farro di grano, mettendolo a molle nell'acqua per vn poco, poi nel mortaio ſi ſcorza, e ſi ſecca al Sole, & indi ſi macina groſſamẽte, di mòdo che di vn grano ſi faccino quattro, ò cinque parti, & ſecco riſerbaſi; è di buon nutrimẽto in tal maniera, che può emendare i vitioſi humori, che nello ſtomaco ſi cõteneſſero.

Farro di grano.

Nocumenti. Non eſſendo ben cotto, & preparato genera groſſi, & viſcoſi humori, & è vẽtoſo, & mangiato da chi ha lo ſtomaco debile difficilmente ſi digeriſce: & per queſto non ſi conuiene a vecchi, & vſato troppo ſpeſſo opila il fegato, & genera le renelle.

Rimedi. Correggaſi il farro cocendolo molto bene con aceto, & con porro, & condito cõ mele, ò zuccaro perde la ſua viſcoſità, & facilmente ſi digeriſce, & cotto in buon brodo, è ottimo cibo per i ſani, & per gl'infermi, pur che moderatamente ſi mangi.

In molti luoghi ſe ne fanno torte, chiamate farrate, che per la conditura loro ſono grate al guſto, & ſon di grande, & buon nutrimento.

Farrate.

GRA-

GRANO.

Aegre concoquitur Triticum,*ſed calfacit,atque*
Obſtruit, offenditq; caput, flatuq; redundat,
Ventriculũq; grauat, fomẽtaq; plura miniſtrat.

Nomi. Latin. *Triticum* . Ital. *Grano.* Grano.

Spetie. Sono molte ſpetie del grano,nominate da i paeſi, dal colore, dalla facoltà, dalla forma,dal numero delle ſpiche, & dalla grandezza.

Scelta. L'ottimo grano è quello che è ben maturo,denſo,& duro, che a pena con i dẽti ſi rompa, & ſia nato in graſſo terreno, netto da ogni meſcuglio,pieno graue, lucido, liſcio, di color d'oro,& di q̃llo almen di tre meſi. Quello che ſi raccoglie in mõtagna è migliore, maſſime l'Italiano,il quale ſupera tutti. Grano ottimo.

Giouamenti. Nutriſce grandemente, & il ſuo nutrimento è ſodo, & valoroſamente corrobora.La farina di grano cotta ĩ latte,ò in acqua cõ butiro leniſce l'aſprezza della gola,mitiga la toſſe,gioua a gli ſputi del sãgue,e all'vlcere del petto;& cotta in acqua melata mitiga tutte l'infiammaggioni interne onde ſe ne fa la farinata,laquale fatta cõ acqua,e peniti è cibo conueniente a quelli,che patiſcono la põtura. Farina. Farinata.

Nocumenti.E cibo graue,& difficile a digerire, genera humori groſſi, & viſcoſi,mangia-

to cotto genera vētoſità, & pietre nelle reni, & nella ueſſica, & moltiplica i lumbrici nel vētre.

Rimedi. Si leuano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo con buone ſpetie, che coſi è manco uentoſo, & più facilmente ſi digeriſce.

ORZO.

Hordea dant nocuum panem, ſine crimine ſuccum,
Temperat hic bilem, ſiccat, alitq́; bene:
Sicca gelu parui modicæ ſunt hordea cœnæ,
Febribus in calidis, pectoribuſq́; fauent.
Inflant, occluſę ueſſicæ clauſtra relaxant,
Nullus ea adſtricti corporis æger edat.

Nomi. Lat. *Hordeum* Ital. *Orzo.*

Orzo.

Spetie. Ritrouanſene di più ſorti, ſi come ſi uede ne i granelli, & nelle ſpiche loro, differenti di forma, & di grandezza, & anco nell'ordine de'granelli.

Scelta. Il miglior orzo è quello, ch'è denſo, ponderoſo, liſcio, bianco, & mezano, tra il nuouo, e'l vecchio.

Qualità. È l'Orzo frigido, & ſecco nel primo grado, oltre l'hauer alquāto dell'aſterſiuo, & del mōdificatiuo; la ſua farina è più diſſeccatiua, che quella delle faue monde, nutriſce molto meno del grano.

Gioua-

Giouamenti. Nutriſce l'Orzo, & facilmente ſi conuerte in carne, & è in grande vſo in diuerſi caſi della Medicina, apre l'opilatione della veſſica cō la ſua virtù aſterſiua, & mitiga cō l'altre ſue qualità l'acutezza de gl'humori. L'orzata è humida, & aſterſiua, & daſſi felicemente a i febricitanti, che eſtingue lor la ſete, gioua nelle infirmità del petto, & è ottimo rimedio per gli ethici, percioche è di buono, & copioſo nutrimento, & quantunque ſia frigida, è nondimeno facile a digerire, leniſce il petto, facilita lo ſputo, mitiga la toſſe, & mondifica il polmone; ma fanno errore coloro, che volendo, che ella habbia dell'aſterſiuo, gittan via la ſua decottione, & la ſtemperano in ſua vece con brodo di pollo, che quella virtù ſe n'è andata nella decottione; & quando ſi ha biſogno dell'aſterſione, ſi cuoca l'orzo cō la ſcorza, ma quando ſi vuol refrigerare, & diſeccare; ſi cuoca ſenza la ſcorza.

Orzata.

Error nel l'orzata.

Nocumenti. E l'Orzo ventoſo, & il pane fatto d'Orzo genera freddi, & groſſi humori. L'orzata facilmente ſi inacetiſce, è ventoſa, & poco amica dello ſtomaco.

Rimedi. Cotta l'orzata con diligenza, inſieme con hiſſopo, ſpico nardo, ò cinnamomo, è manco ventoſa, & rendeſi grata allo ſtomaco, & meglio nutriſce, maſſime aggiuntoui il zuccaro.

Cottura nell'orzata.

PANE.

Triticeus Panis læta ex regione salubris,
Nec sapiunt lautæ si sine pane dapes,
Feruet, & artificis cura conditus amica,
Fæcundo vincet salgama quæque cibo:
Pituitam fermenta adimunt huic mixta tenacem:
Sed faciles aditus membra ad alenda dabit.
Ars bona, si geniti sumus, vt moriamur, amica
Nos tamen æternum viuere quæris ope.

Pane.

Nomi. Lat. *Panis*. Ital. *Pane*, & è cosi chiamato, perche pasce, oueramente viene da Pã Greco, perche si confà cõ tutti i cibi, & non si fa insipido, anzi dà loro, & gratia, & sapore.

Spetie. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si variano le differenze del pane.

Qualità. E caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. Il pane fatto di buon grano, ben fermentato, & ben cotto, con vn poco di sale, fatto di fiore di farina, è perfettissimo.

Parti del pane.

Giouamenti. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Ha il pane tre parti, cioè la crosta grossa, la sottile, & la mollica; la crosta sottile è ottima, & da buon nutrimento solido, & molto salubre; il pan semoloso presto si digerisce.

Nocu-

Nocumenti. Nuoce grandemente il pane mal cotto, mal fermentato, & non ſalato, maſſime in Roma humidiſſima; gli azimi, & ſubcineritij pani ſono molto nociui, che fanno opilatione, & non ſi digeriſcono. Il pane che ſi fa di gioglio fa doler la teſta, & ĩbriaca, & nuoce alla viſta, & per queſto le donne in Italia lo ſcielgono con gran cura, e diligẽza dal grano, & lo ſerbano per notrir le galline. Il pan di ſpelta è graue, & difficile a digerire.

Azimi.

Pã di gioglio.

Rimedi. Il pane non apportarà danno alcuno, ogni volta, che ſarà ben fermentato, & moderatamente ſalato, & cotto a moderato fuoco, che coſi gli ſi leuano tutti i nocumenti.

Sale.

AVERTIMENTI
NE I LEGVMI.

SONO *tutti i legumi poco grati, & ſoaui al guſto, & per queſto non ſon vſati da tutte le nationi, nè da ogni perſona, che appreſſo a i Prencipi non ſono in vſo alcuno, come ancora tra Germani, & Greci, perche difficilmente ſi digeriſcono, ò crudi, ò cotti, che ſi mangino, cauſando dolori di gionture, & podagre, & ſono ventoſi, &* *inſia-*

Legumi.

Podagre.

infiatiui,& per questo non son conuenienti nel reggimento della sanità, nè nel principio, nè nel fin della mensa, non nel principio, perche alzano poi gl'altri cibi alla bocca dello stomaco, ne in fine, perche inducono sogni melanconici, & cattiui, & generano uentosità, & rutti, che aprono l'orificio dello stomaco, & esalando il calore, la digestione s'impedisce. Però vsandosi alcuna uolta, si prendano in mezo de gl'altri cibi, che in questo modo temperarassi la malitia loro.

Legumi come si curi.

CECI.

Cit Cicer, extergit, lac auget, sperma, colorem;
Inflat idem, & lapides frangere sæpe solet:
Feruet & arescit simul omne, sed ignea uincunt
Subnigra pulmoni prima alimenta tuo.
Hæc reduci formę, & vocum concentibus apta,
Si data sint mensas inter utrasque tibi:
Cortice non posito renes, iecur, atque lienem,
Vesicamq; fouent, & venerem faciunt,
Hęc bona sunt, turgent, sed aquosa uirentia Tusci
Cur tamen in primis ortibus ista uorant;

Ceci.

Nomi. Lat. *Cicer.* Ital. *Cece.*

Spetie. Ritrouansene de i bianchi, de i neri,

neri,& de i roſſi : i bianchi ſon chiamati da al-
cuni colombini:i roſſi venerei, perche più de
gli altri eccitano venere:& i neri arietini, per-
che ſi raſſimigliano alla teſta d'vn'ariete.

Qualità.Son caldi, & ſecchi nel primo gra-
do,& i roſſi ſon più caldi de i bianchi, digeri-
ſcono,incidono,aſtergono,& eſpurgano.

Scelta. Si prendano quelli,che ſon ben groſ
ſi,& pieni, & non pertugiati, nè mangiati da
gl'animali, & i bianchi ſono più a propoſito ꝑ
cibo,che per medicamento,ma gl'altri ſon più
conuenienti per medicina,che per cibo.

Giouamenti. Sono i ceci di copioſo nutri-
mẽto,atti a mouere il ventre,a prouocar l'ori-
na,a generare il latte,& il ſeme,onde eccitano
uenere,prouocano i meſtrui,& l'arietino pro-
uoca più efficacemente de gl'altri l'orina,& la
ſua decottione mondifica il fegato,leua l'opi-
lation della milza,rompe le pietre, fà buon co
lore, conferiſce al polmone, purga il petto,
chiarifica la uoce,& facilita il parto.

Orina.

Pietre.

Nocumenti. Danno i ceci veramente copio
ſo nutrimento, ma ſono uentoſi, & mangiati
freſchi,& mal cotti generano molta ſuperflui-
tà nello ſtomaco,& ne gli inteſtini, & noccio-
no alle reni,& alla veſſica.

Ceci freſchi.

Rimedi.Sono mãco nociui tenẽdoſi vna not
te a molle, & cocendo cõ loro roſmarino,ſal-
uia,aglio,& radiche di petroſello,ma biſogna

Brodo di ceci.

vſar più il brodo loro che i ceci, & accompagnarlo con moſto cotto, & cinnamomo, & mãgiarne in poca quantità.

CICERCHIA.

Calfacit, & ſiccat retinetq; Cicercula eaſdem
Cum piſis vires, æqueq; eſt vtilis ad res.
Ex tumidos auget magis uda Cicercula ventres,
Et ſtomachum calido dura minore grauat.

Cicerchia.

Nomi. Latin. *Cicercula, Piſum Græcorum.* Ital. *Cicerchia.*

Spetie. Ritrouanſene di due ſorti, cioè domeſtica, & ſaluatica.

Qualità. E calda, & ſecca, & non ſi conuiene a i vecchi, nè meno a ſtomachi deboli, perche gli aggraua.

Cicerchia di varie ſorti.

Scelta. Le migliori ſono le groſſe, & le bianche, & le intiere, & che non ſian pertugiate da vermi, che ſi generano in loro, ſe nõ ſono ben ſecche al ſole, quando ſi raccogliono.

Giouamẽti. Sono le cicerchie cibo delle pouere perſone, che rare volte ne mangiano i ricchi: hanno le medeſime virtù, che i piſelli, & vagliono alle coſe medeſime, ma più efficacemẽte prouocano l'orina, e ſono più grati ne i cibi: & ſon ſimili a i ceci ne i medicamẽti; dãno nutrimento ſimile a quel de i faggioli, ma nutriſco-

ſcono più, per eſſere di più groſſa ſoſtanza.

Nocumenti. Sono le cicerchie non molto facili a cuocere, & difficili a digerire, onde poi grauano lo ſtomaco, & riempiendo il capo, cauſano a chi le mangiano vertigini, & generano ventoſità.

Vertigini.

Rimedi. Si tengano per vna notte a molle. poi ſi cuocano con ſatureggia, mentuccia, o timo, con olio, & aglio, ouero ſi condiſcono con ſale, pepe, ſenape, & aceto: ſi poſſono vſar da quelli, che ſi ritrouano lo ſtomaco gagliardo, & che s'affaticano aſſai; ma non da quelli, che ſono delicati, & viuono in otio.

FAVA.

Eſt Faba difficilis coctu, mala ſomnia gignit,
Inflat, alit magis eſt noxia quando viret.
Vda prius, mox hæc fit terrea, turgida ſemper
Eſt tamen, & poterit ſomnia ferre mala.
Freſa minus nocua eſt, craßos parit illa liquores,
Albentem, intactam gurgulione legas;
Pectoribus, fluideq; aluo vix commoda, uentri
Et capiti eſt morbus, dedita teſticulis.
Hanc pipere, & celebri poteram condire culina.
Vendicat hanc vilis, ſed ſibi ruſticitas.

Nomi. Lat. *Faba.* Ital. *Faua.*

Qualità. E frigida & ſecca la faua nel pri-

Faue.

mo grado, ma le uerdi son frigide, & humide, & sono poco lontane dal tēperamento nel disseccare, & nell'infrigidire astringono, risoluono, dissecano, astergono, ingrassano, & son ventose. Son buone le faue ne i tempi freddi, per le genti rustiche, & le fresche son buone per quelli, c'hanno lo stomaco calido.

Faui uerdi.

Scelta. La miglior faua è quella, ch'è grossa, netta, lucida, senza macchie, & che non sia stata forata da vermi.

Faue ottime.

Giouamenti. La faua è di gran nutrimento, ingrassa il corpo, espurga il petto, e'l polmone, & p q̄sto gioua alla tosse, & fa la voce chiara. La sua decottione beuuta prohibisce le pietre nelle reni, & nella vessica, & per certa proprietà sua diuertisce la faua, che le distillationi nō vadino al petto, ch'eccitarebbono gran tosse, prouoca il sonno, & gioua all'hemicranea.

Nocumenti. Genera carne molle, & spognosa, facendo nella carne quello, che fà il fermento nella pasta, gonfia il corpo, genera dolori colici, & rutti, perturba la mente, fà grosso ingegno, fà stupidi i sensi, e causa sogni turbulenti, & pieni di trauaglio. Le uerdi genera molti escrementi, & più leggiermente nutriscono, nuocono a chi sente dolor di testa, & fann'opilatione, ventosità, & grossi humori.

Faue fresche.

Rimedi. La faua franta è più sicura, & manco uentosa. La fauetta che si fà la Quaresima fritta

Faua frāta.

fritta con olio è manco uentosa. Cotte le faue con sale, origano, o finocchio, &olio, son mãco nociue, & cosi cocẽdoui dentro della cipolla, o mãgiandola insieme cruda, o cocendola sen za scorza, con porro soffritto, aggiungendoui poi zafferano, & pepe, & canella, o cimino, che cosi leua loro la ventosità, & non gonfiano, & più facilmente si digeriscono. Le fresche mangiate senza la scorza con vn poco di sale dopò gli altri cibi, danno miglior nutrimento, non generano sangue cattiuo, & non son tanto ven tose: si deueno in somma correggere con cose che riscaldino, & assottiglino.

Fauata.

FAGGIOLI.

Cit lotium hortensis Smilax, somnoq́; tumultum
Excitat, inflat, alit, praua alimenta creans.
Dum calet arenti, & tibi manditur ore Phaselus,
Mox facit infirmo turgida membra cibo.
Si rubet, est melior, muliebra fortius effert:
Hanc fuge, si placidæ somnia noctis amas.
Si pipere, & mulso faciat coquus arte salubrem,
Dic mihi, naturę seruit an iste gulę?

Faggioli.

Nomi. Lat. *Smilax hortensis, Phaselus, & Phaseolus.* Ital. *Faggioli.*

Spetie. Ritrouansene di più sorti, cioè bian chi, rossi, & uariati di molti colori, & trouansi

ancora

ancora de gli Indiani.

Qualità. Son caldi, & humidi nel primo grado. ma i rossi sono più calidi ne gli altri. Non son cibo da delicati, & otiosi, ma da quei, che s'affaticano, & che han gagliardo lo stomaco.

Scelta. Son buoni i rossi; & quei che non sono ptugiati, e quei che facilmente si cuocono.

Giouamenti. Generano il seme virile, & solecitano al coito; la decottion de i faggioli rossi beuuta fà orinare, prouoca i mẽstrui alle dõne, & ingrassa il corpo. I cornetti de i minuti faggioli si lessano, & acconciansi in insalata, & mangiansi saporitamente col pepe; ouero lessi prima, & infarinati, & fritti nell'olio, o nel butiro, & acconci con pepe, & cõ agresta, che co si eccitano l'appetito, & mollificano il corpo. Mangiati crudi prouocano il vomito, & giouano al petto, & al polmone.

Cornetti de' faggioli.

Nocumenti. Sono i faggioli più delle faue nociui, fanno molto vẽto; inducono la nausea, grauano lo stomaco, fanno cattiui sogni, vertigine, & aggrauano la testa generando humori grossi, & viscosi, essendo ancora difficili a digerire, e generano dolori colici.

Testa.

Dolori colici.

Rimedi. Non fanno tanto affanno allo stomaco quando si mangiano con pepe, o carui; si leua ancor il lor nocumento cocẽdoli cõ olio, sale, pepe senape, & aceto; & sopra di loro s'ha da beuere il vino senza inacquarlo pũto. L'ori

gano

gano ancora, & il cimino, & tutti gli aromati leuano i nocumenti loro.

LENTICCHIE.

Lens oculis nocua est, stomachoque adstringit, & inflat,
Non bene concoquitur, somnia terra facit.
Aluus ab igne leui Lentis siccata tumescit.
Hordea si reddant, dic Medice innocuam.
Illa melancholicos (neruis inimica, & ocellis,
Nec satis est) Morbos, somnia dura mouet,
Scilicet extollat pelusia munera Nulus,
Dulcia si addideris toxica dira facis.

Nomi. Lat. *Lens*. Ital. *Lente, & Lenticchia*.

Lenticchie.

Spetie. Ritrouansene varie spetie differenti solo nel colore, & nella grandezza.

Scelta. La migliore è quella ch'è bianca, & che più presto si cuoce, e che posta nell'acqua, quando si leua fuori, subito si secca, & nõ lascia l'acqua nera.

Qualità. E calda temperatamente, & secca nel secondo grado. Non è buon cibo per i colerici, o malenconici; ma è buona per i flemmatici, & ne i tempi humidi, & frigidi.

Giouamenti. Estingue gli appetiti venerei, & il seme genitale, leuando l'acutezza, & la furia del sangue; & per questo la lẽticchia è molto conueniẽte a quelli, che vogliono viuere castamente.

Viuer castamẽte.

ſtamente. Conforta la bocca dello ſtomaco. Et mangiandoſi le lenticchie con la prima decottione, ſoluono il ventre, & con la ſeconda lo ſtringono; & ricocendoſi vn'altra volta fermano i fluſſi. La decottion delle lenticchie daſſi vtilmente a i fanciulli che patiſcono morbiglioni, & corrobora gli inteſtini.

Morbiglioni.

Nocumenti. Nuocce alla uiſta, & al coito, è inimica allo ſtomaco, & a gli inteſtini, & difficilmente ſi digeriſce. Diuenta peſſima quando ſi cuoce cō la carne ſalata. Nuoce a malenconici, fà veder ſogni horribili. Ingroſſando il ſangue, fa opilationi, & impediſce il corſo dell'orina, & de i meſtrui, & riempie la teſta di fumoſità groſſa, & nuoce a i nerui, & al polmone.

Carne ſalata.

Rimedi. Cotta con menta è manco ventoſa, & cotta cō bietola, o con ſpinacci è manco nociua, & parimente cōdita con mele. L'inuerno ſi deue più che in altro tempo mangiare.

LVPINO.

Vtilis eſt iecori, ſtomacho, ſpleniq́; Lupinus,
Enecat hic tineas, craſſa alimenta parit.
Siccior ardeſcit rudis, incultusq́; Lupinus,
Hic conuiua tibi ruſtice durus eat.
Lumbricis eſt, mors pleno iecori, atq; lieni.
Et præſentis opis renibus eſſe ſolet.
Gratia ſit natura tibi: ſi villicus illum
Non colit, ipſe ſua eſt tutus amaritiæ.

Nomi

Nomi. Lat. *Lupinus*. Ital. *Lupino*.

Lupini.

Spetie. Ritrouansi due sorte di lupini, cioè domestici, & siluestri. I siluestri non sono in vso per cibo.

Qualità. Sono i lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

Giouamenti. I lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij dello stomaco, amazzano i vermi, apron l'opilationi del fegato, & della milza, e fan buon colore; si moltiplica il pane con la farina de i lupini, & delle faue, facendo dolci i lupini, seccandoli al forno, & poi macenandoli, ch'aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene, & è pane buono, facile a digerire, & sano, fatto, & custodito bene.

Pane si multiplicano i Lupini.

Nocumenti. Generano grosso nutrimento, & son difficili a digerire, essendo di dura, & terrestre natura.

Rimedi. Cotti prima, & macerati poi in acqua son manco nociui, massime se si mangiano con sale, ò con qualche cosa aromatica.

MIGLIO.

Sistit, & exiccat Milium, mulcetq; dolores,
Frigidus ex illo est Panis, aliuq; parum.
Sunt ieiuna aluum durantia grata dolori,

Si

Si Milia ignitis sint prius usta focis.
Lacte incocta fouent, molli vel inusta liquore,
Plenius, at cœnæ tarda tenacis erunt.

Miglio. Nomi. Lati. *Milium.* Ital. *Miglio, & Meglio.*

Panico. Qualità. E frigido nel primo grado, & secco nel principio del terzo grado. Il panico è simile al miglio.

Pane di miglio. Giouamenti. Se ne fà pane con la sua farina, & col latte, che nutrisce assai bene, altri ui mescolano grasso di porco, ouero olio, e ne fanno pizze per mangiare, che seruono al tẽpo della carestia. Se ne fanno ancora le torte da nostri contadini, che le mangiano il verno cõ molto gusto. Ferma il ventre.

Nocumenti. E cibo molto ventoso, difficile a digerire, & di cattiuo nutrimẽto, nutrisce poco, & nuoce allo stomaco.

Rimedi. Cotto il miglio con latte, ò con mele, è manco nociuo, cõ tutto ciò non si dee mãgiar se non da quelli, c'hanno lo stomaco molto gagliardo. Cotto ancora il miglio in brodo è mãco nociuo massime essendo accompagnato con buone spetie.

PISELLI.

Tarde excernuntur, gignuntq; recentia ructus
Pisa, sed in cunctis sunt meliora Fabis.

Sub

Sub cane ſicca parum frigentia Piſa parabunt.
Cortice depoſito pabula ſana tibi.
Sed melius ſapient, ſi dulcis amygdala ſuccum
Præſtiterit, mira ſic iubet artegula.

Nomi. Latin. *Piſum.* Ital. *Piſelli.*

Piſelli.

Qualità. Son frigidi nel ſecondo grado i freſchi, & i ſecchi nel primo, & humidi temperatamente. Diſeccano alquanto manco delle faue, & rinfreſcano, ma non ſon tanto ventoſi come le faue, & non hanno virtù aſterſiua.

Scelta. Sõ buoni freſchi, teneri, che nõ ſiano toccati da animali, & che ſiano ſenza vermini.

Giouamenti. Generano buon nutrimento. Mangianſi come le faue, ma ſono differenti in queſto, che i piſelli nõ ſono coſi ventoſi nõ hanno virtù aſterſiua, & però non eſcono fuor del corpo mangiati coſi facilmente, come fanno le faue. Cocẽdoſi cõ loro la bieta muouono il corpo. I freſchi ſon molto grati al guſto, eccitano l'appetito, nettano il petto, ſanano la toſſe, giouano all'aſma, & a tutte l'infirmità del petto. Serbãſi queſti freſchi ſecchi all'ombra, & ſi mãgiano l'inuerno, che ſon al guſto gratiſſimi.

Piſelli freſchi.

Nocumenti. Generano ventoſità. I freſchi mangiati co i loro bacelli muouono i rutti, fanno ſoſpiri, & inducono ſtrani penſieri, non ſi digeriſcono troppo bene, e nuocono a quei c'hãno i dẽti deboli. Si deuono mangiar'i freſchi la

ſtate,

ſtate,ne i tempi paeſi,& compleſſioni calide.

Cottura de' piſelli.

Rimedi. Biſogna, che ſian ben cotti con ſale,& con molto olio, ponendoci poi ſopra pepe,& ſugo d'aranci,ò d'altri frutti acetoſi. Ma l'olio d'amandole dolci è il vero condimento de i piſelli.

R I S O.

Inſuauem dat Oriza cibum,ſed ſupprimit aluum,
Craſſa alimenta parit, concoquiturque male.
Cum tepeat ventrem retinens,& amygdala iungi
Lacte, vel expoſcat,ſiccat oryza magis.
Sic pulmenta feret tibi plurima,ſi tamen inflat,
Nequitiæ poterit promptior eſſe tuæ.
Sed moneo, patinas vexat diuturna calentes:
Siſte parum veneri, fiet & apta gulæ.

Riſo.

Nomi. Lat. *Oriza*. Ital. *Riſo*.

Qualità. E caldo nel primo grado, & ſecco nel ſecondo,ha alquanto del coſtrettiuo,& però riſtagna,è aſterſiuo, & ha alquãto dell'acerbetto.

Giouamenti. Si cuoce il riſo ne i brodi graſſi, & nutriſce aſſai, & è molto aggradeuole al guſto. Aſtringe il corpo, & ſana i fluſſi, è cibo tẽperato,& ingraſſa il corpo. Cotto col latte è di maggior nutrimento. Gioua a i dolori dello ſtomaco, & delle budella cotto con olio, ò cõ butiro

butirocõdito con amãdole, latte, & zuccaro; accreſce lo ſperma, & è di maggior nutrimento, ma è groſſo, & difficilmente ſi digeriſce. Dato con la ſcorza alle galline, fa far loro molte oua. Della farina del riſo, carne di cappone, latte d'amãdole, ſucco di limoni, e zuchero aſſai ſi fa il biãco mãgiare, molto ſoaue, & grato.

Oua.

Bianco mãgiare.

Nocumenti. Vſato lungamente il riſo fa l'opilationi, & facendo uentoſità, nuoce a chi patiſce dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti del riſo, lauandolo molto bene prima, & infondendolo nella decottion della ſemola, & poi ſi cuoce con brodi graſſi, ò con latte di vacca, ouero d'amandole dolci, o in olio d'amandole dolci, mettendoui ſopra zucchero, & canella. E buono l'inuerno per quei, che ſi faticano, & per i giouani; ma per i vecchi, & flemmatici è molto nociuo, però biſogna che ſia ben cotto, il che ſi conoſce quando s'è fatto lungo, & diuenuto bianchiſſimo.

Cottura di riſo.

A V E R T I M E N T I
NE GLI HERBAGGI.

Tutti gli herbaggi ſono di poco nutrimento, & di cattiuo ſucco, ſottile, & acquoſo. & han molta ſuperfluità, & per queſto intorno a loro

Regole à torno a gli herbaggi.

si oßeruino queste regole.

I. Che si mangino in poca quantità, & perche meglio nutriscano si cuocano in brodi.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna uolta la lattuca, & la procacchia con l'aceto per temperare il feruore del sangue, & l'ardor del fegato, & dello stomaco.

III. L'Inuerno si usino l'herbe calide, & la state le frigide, l'Autunno, & la Primauera le temperate.

IIII. Che l'herbe fatto c'hauranno il seme, non si mangino.

V. Che l'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa, essendo, che quasi tutte soluono il uẽtre.

Qui si tratterà solamente di quell'herbe, che più frequentemente vengono in uso de i cibi, che dell'altre s'è discorso a pieno nel nostro Herbario stampato qui in Roma l'anno paßato.

ACETOSA.

Digerit Oxalis, siccat, refrigerat, aufert
Tædia uentriculi, morsaque membra iuuat.

Acetosa. Nomi. Lat. *Acidula*, *Oxalis*, & *Acetosa*; Ital. *Acetosa*.

Spetie. Ritrouansene di più sorti, ma principali sono la domestica, & la saluatica.

Scel-

Scelta. La miglior è la domestica, & della saluatica quella, che non rosseggia, ma è tutta uerdeggiante.

Acetosa ottima.

Qualità. E frigida, & secca nel secondo grado, digerisce, apre, & incide.

Giouamenti. E molto grata nelle insalate crude, mescolata con altre herbe, per il sapor suo brusco, ch'ella tiene, è molto aggradeuole al gusto, è molto gioueuole nelle febri pestilenti, & ardenti, che smorza l'ardor della collera, & estingue la sete, & resiste alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i flussi. Le carni, & i pesci, si condiscono la state col succo dell'acetosa in uece di agresta, & succo d'aranci, & così l'oua, che son molto grati, & eccitano l'appetito. Molti la mangiano così cruda col pane, altri usano la sua decottione, ò ĩ acqua, ò in brodo, ouero la sua acqua destillata, ouero lo siroppo del suo succo. Leua l'acetosa i fastidij dello stomaco, & anco la nausea, gioua alle reni rompendo, & cacciando fuori le renelle, beuuto il suo seme col uino uale a i veleni, & ferma i flussi, & preserua, & libera dalla peste.

Appetito

Nausea.

Renelle.

Nocumenti. Nutrisce poco, fà il corpo stitico a chi l usa troppo, nuoce a melanconici, & inasprisce lo stomaco.

Rimedi. Si mangi in insalata in mescolanza delle altre herbe, tra le quali sia la lattuga, ch'è humida, & la rucchetta, ò la mẽta, ch'è ca

lida. Si deue vſar ſolamente ne i tempi caldi, & ſolamẽte da giouani, da colerici, & da ſanguigni, & parimente nell'infirmità calide.

AMARACO.

Calfacit, auxilium eſt tibi ſiccus Amaracus Hydrops.
Ictibus antidotum, torminibuſq; ſalus.
Torrida ſi neruis, & Amaracus apta cerebro,
Hanc ſitiens ſemper, non minus optet Hydrops.
Vrinæ, & tumidi reſerat ſpiracula uentris,
Hanc cui ſit Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana.

Nomi. Lat. *Amaracus, Sampſucus.* Ital. *Perſa maggiore.*

Qualità. E calda, & ſecca nel terzo grado, ha facoltà di digerire, d'aſſottigliare, d'aprire, & di corroborare.

Perſa.

Giouamenti. E l'uſo della maiorana maggior, & minore, chiamata perſa, ne i cibi molto utile, percioche conforta lo ſtomaco, l'aſterge, & lo mondifica, cacciando fuori per da baſſo la collera, & la flemma; & il ſuo odore conforta'l ceruello, è conuenientiſſima ne i cibi, che ſi fan per gli hidropici. E molto utile ancora a quelli che vrinano difficilmente, & han torſioni del ventre; & conferiſce alle donne, alle quali ſi ritardano i meſtrui. La minore chiamata perſa è più odorata, & più efficace.

Nocu-

Nocumenti. E troppo acre, onde infiamma il sangue.

Rimedi. E da vsarla in poca quantità, et nõ ne i cibi calidi, ma più tosto in quei cibi che sono frigidi, et ventosi, et che generano humori rossi, et viscosi.

Vso della persa.

ANETO.

Calfacit, & reuocat lac, tormina sedat Anethum,
Cit ructus, veneri luminibusque nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat Anethum,
Igne tuis neruis, torminibusque potens.
Inuisum (est moneo) stomacho, nec parcis ocellis,
Vbera ab hac pleni munera lactis habent.

Nomi. Lat. *Anethum*. Ital. *Aneto*.

Aneto.

Qualità. E caldo nel primo grado, et secco nel secondo.

Scelta. E il migliore quello, che è fresco, & che non ha ancora fatto il seme.

Giouamenti. Vsasi per condimento de i cibi, in cauoli, in pesce, & altre viuãde, è di grato sapore, aiuta lo stomaco a cuocere i cibi, mitiga il singhiozzo, lo starnuto, & i dolori del corpo, multiplica il latte alle baile, dissolue le ventosità, è buono a i nerui, & stringe il ventre.

Nocumenti. Vsato troppo nuoce alla vista, disecca lo sperma, nuoce allo stomaco, per

Vista.

che è cibo acuto, muoue i rutti, genera grosso nutrimento, è difficile a digerire, & prouoca la nausea, et offende le reni.

Nausea.

Rimedi. Non bisogna frequentarlo troppo cõ cibi calidi, ma col pesce si può vsar più sicuramente, massime cõ lattarini. Si sminuiscono ancora i suoi nocumenti mescolandoui cõ esso petrosemolo, bietola, et boragine, ò lattuga.

ANISO.

Discutiens Anisum lac donat, & oris odorem,
Cit Venerem, & stomacho, cui calor insit, obest.
Pituitas Anisi si grana exarentia pingues
Igne pari iliacum soluere crediderim.
Si stomachus, lumbi, gelidumque increuerit hepar,
Vessica intumeat, vulua, lien, femora,
Illa ede, & antiquo vel cor si caumate languet:
Præsenti dices auxiliantur ope.
Laus numerosa qdẽ hęc, minimi nec formula fallit
Pectus, & hoc torpens guttur, & aluus amant.

Aniso.

Nomi. Lat. *Anisum*. Ital. *Aniso*.

Qualità. E caldo, et secco nel terzo grado, et è di sostanza sottile, è acre, amaretto, acuto, digestiuo, et dissolutiuo delle ventosità.

Aniso ottimo.

Scelta. Lodasi primo in bontà quel d'Egitto, il fresco, e'l nero.

Giouamenti. Il suo seme emenda il puzzor

zor della bocca, & fà buon fiato, è vtile a gli hi dropici, vale alle opilatiõ del fegato, prouoca l'vrina, & ferma i flussi bianchi delle donne, mitiga la sete, la decottion beuuta dissolue la vẽtosità d'l corpo, gioua al fegato, al polmone, allo stomaco, alla madrice, ĩperoche cõforta, & aiuta a digerire, vale al singulto, a i dolori del corpo, prouoca il latte, rõpe le pietre, gioua a i nerui, & cõforta il ceruello, ꝓhibendo che i vapori nõ ascendano alla testa, presone vn poco alquanto coperto di zuccaro infin del mangiare, & preso auanti che si beua l'acqua, la rettifica: vsasi cõ grã giouamẽto nelle cose di pasta.

Fiato buono. Flussi biãchi.

Acqua rettificare. Pasta.

Nocumenti. Stimola venere, & è inutile allo stomaco, eccetto quando non fusse in esso ventosità.

Rimedi. Bisogna vsarlo moderatamente, & i giouani se ne astengano, & parimente i colerici, e sanguigni, massime la state.

ASPARAGI.

Renibus Asparagus, stomaco atque perutilis, aluo,
Morsibus atque oculis, sed sterile scit edens.
Renibus hinc valeo, iecore, intumidoque liene.
Ilia, nec mundum tergus, vt ante dolent.
Si venere hic crucior, supra hoc mihi munus abunde est,
Quod potuit salua Religione dedit.

Asparagi.

Nomi. Lat. *Asparagus*. Ital. *Asparago*.

Qualità. E astersiuo l'asparago, caldo, & humido temperatamente, & è aperitiuo.

Scelta. Li domestici sono migliori de i saluatichi; si mangino i freschi, & che con le cime loro s'inchinino a terra.

Giouamenti. Nutriscono più di tutti gli altri herbaggi, conferiscono allo stomacho, purgano il petto, mollificano il corpo, & prouocano l'vrina, accrescono il seme genitale, mondano le reni dall'arena, & mitigano il dolore loro, & parimente de i lombi.

Nocumenti. Vsati in troppa copia offendono lo stomaco, inducendo nausea, massime quando si mangiano freddi; & per la loro amaritudine accrescono la collera, fan puzzar l'vrina, se bene in tutto il corpo causano buono odore, e fanno sterili le donne.

Sterilità.

Rimedi. Si lessano, & si butta via la prima acqua, che cosi lasciano l'amarezza, poi si cōdiscono con olio, sale, e pepe, aggiungēdoui succo d'aranci, o aceto. Cotti nel vino son più vtili. Non si conuengono a colerici, ma sono a i vecchi, & a i frigidi conuenientissimi in moderata quantità, & mangiati caldi, e ben cōditi. Si cuocono ancora in brodi grassi, & son più sani.

Cottura.

ATRI-

ATRIPLICE.

Frigus, & humorem medicans inducit Atriplex,
Suffusos, & felle iuuat, tum mollit, & Aluum,
Expedit infractus, iecoris, vomitumque lacessit.

Nomi. Lat. *Atriplex*. Ital. *Atriplice, Reppice, & Treppice.* — Atriplice.

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo. Il domestico è più frigido, & più humido del saluatico.

Scelta. Il domestico auanti che habbia fatto il seme è il migliore, perch'è più tenero. — Domestico.

Giouamenti. Dà poco nutrimento, & vsasi per il piu a far torte alla Lombarda, mescolandolo con cascio, butiro, & oua; & mangiasi ancora come gli altri herbaggi, per mollificare il corpo, il che piu efficacemente fà il saluatico. — Saluatico.

Nocumenti. Il troppo vso suo genera molti mali, come lentigini, papule, & simili, & è inimico allo stomaco.

Rimedi. Bisogna cuocerlo a due acque, & mangiarlo con olio, aceto, & pepe, o cinnamomo, & bisogna lasciarlo per cibo de i villani, ma non si deue mangiar se non cotto.

BASILICO.

Ocima sunt oculis, stomachoq; infesta, sed ictus
Virosos sanant, eadem quoque tormina sedant.
Calfaciunt, siccant, & mentis nubila pellunt:
Continuoq; vsu dant lentes, vermiculosque.
Ocima quo melius sentis fragrare, minora.
Hoc vires etiam meliores ferre uidebis.
Torminibus capiti, stomacho, cordiq; medentur.

Basilico. Nomi. Lat. *Ocimum. Basilicum.* Ital. *Basilico.*

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il maggior ha in se qualche nocumento, ilche non hà il minor, ne'l mezano. & il garofonato è il migliore.

Cōdimēti. Giouamenti. Si vsa ne i condimenti de i cibi, che dà lor gratia, & molti l'vsano per companatico con olio, sale, & aceto, & si mescola come la rucchetta nella lattuca. Leua lo stupor de'dēti, & prouoca il latte secco, riscalda, e ferma il ventre. Il suo odore è grato al cuore, & alla testa, in quel giorno ch'alcun hauerà mangiato il basilico non potrà esser punto da scorpione, rallegra il cuore, & inanimisce i timidi, & gioua nelle sincopi, & ne gli suenimenti, prouoca il sonno.

Latte.

Scorpioni.

Nocumenti. Vsato troppo spesso nuoce allo stomaco, & al fegato, & è di cattiuo nutrimē-

to,

to, e difficile a digerire, diſſecca il polmone, rilaſſa il ventre, multiplica la collera, et è di veloce putrefattione, et genera humor malenconico, et offuſca la viſta. Il garofonato è buono. Viſta.

Rimedi. E cibo più da flématici, che da colerici. La ſtate ſi deue mangiare con qualche herba refrigerante, et rare volte.

BETTONICA.

Publica Betonicæ, qua nulla operoſior herba eſt
Gloria, ſiccato grata tepore venit:
Cui dolet, aut luxum eſt corpus, cui vulnera mille,
Cui caput infirmum, cui iecur inualidum;
Cui ſtomachus, gelidus velien, cui lumina languent,
Quique laceſſitis dentibus inuigilat:
Cui ſerpens, rabidusve canis, cui dira venena
Officiunt: Podagra qui dolet, aut Chiragra:
Denique cui tumida eſt ueſſica, & venter obeſus,
Cui gelida eſt, Febris, cui pituita nocet.
Delectam aprico geminorum in colle, ſub ortu
Carpat, & hanc, ſaluus ſi velit eſſe, bibat.

Nomi. Lat. *Bettonica*. Ital. *Bettonica*. Bettonica.

Qualità. E calda, et ſecca nel primo grado completo, o nel mezo del ſecondo. E inciſiua.

Scelta. E migliore quella che naſce ne i colli aprici d'Aprile, ch'è tenera, et ſi mangia cotta in brodi.

Gioua-

Giouamenti. La bettonica è piena d'infinite virtù; la onde è nato quel prouerbio, Tu hai più virtù, che la bettonica. E vtile a tutte le passioni del corpo interne in qualunque modo pigliata, è vtile a quei c'han sospetto d'hauer preso il veleno; et è da credere, che vsata ne i cibi preserui da tutti quei mali, ch'ella hà facoltà di sanare. Et così gioua a gli itterici, paralitici, flemmatici, comitiali, et alli sciatici, mãgiata, o beuuta la sua decottione. In somma sana tutti i mali, prouoca l'vrina, e rompe le pietre.

Prouerbio.

Mali sanare.

Nocumenti. E difficile a digerirsi.

Rimedi. Bisogna mangiarla cotta insieme co i fiori in buon brodo, o cocendola in vino beuerne la sua decottione.

BIETOLA.

Digerit, & tergit, reseratq; obstructa, dolores
Auris Beta leuat, largius esa nocet.
Beta mala est stomacho, viridis vel nigra, niuali
Rore, caput mundat naribus hausta tuum.
Compar eat maluis, clysteri immixa dolores
Quos tibi mansa facit, perdere Beta potest.

Bieta.

Nomi. Lat. *Beta* Ital. *Bietola, & Bieta.*

Qualità. E calda, et secca nel primo grado. La negra è migliore.

Giouamenti. Gioua mangiata all'opilation

tion del fegato, & della milza. La radice mangiata leua il fetor dell'aglio, & delle cipolle. La bianca cotta, & con aglio crudo mangiata, ſcaccia i uermini del corpo; è aſterſiua. Le radici condite ſeruono per inſalata.

Bianca.

Nocumenti. Nutriſce poco, nuoce allo ſtomaco per eſſere mordace, per la ſua qualità nitroſa, che ha.

Rimedi. Mangiata con boragine, ò con ſenape, & con aceto è manco nociua.

BORAGINE.

Gaudia fert cordi, minuit Borrago rigores
Febris, & horrores, tuſſibus hoſtis erit.
Si tibi Bugloſſa eſt ſucci, & Borrago tepentis,
Lętus eris, ſiccum nec tibi pectus erit.

Nomi. Lat. *Bugloſſum, Borrago, & Corago.* Ital. *Boragine.*

Boragine

Qualità. E calda, & humida, nel primo grado.

Scelta. Si mangi quella, ch'è colta co i fiori.

Giouamenti. Si chiamaua prima queſta piãta coragine, per hauer ꝓprietà nelle paſſioni del cuore. Onde infuſa nel uino genera grande allegrezza nell'animo, & conforta potentemẽte il cuore, & ne leua ogni malẽconia, & ap

Cuore.

porta

Pensieri giocōdi.

porta piaceuoli,& giocondi pensieri. E di buō nutrimento, & genera ottimi humori, è gratissima ne i cibi, & è molto utile a conualescenti, & a quei c'hanno le sincopi. I fiori si usano nelle insalate, le frondi s'infondono nel uino, & parimente i fiori per farlo cordiale. Gioua la boragine a i melanconici, chiarifica il sangue, & gli spiriti, conforta tutte le uiscere, & lenisce l'asprezza del petto.

Vino cordiale.

Nocumenti. I fiori non si digeriscono molto presto, ma più facilmente le frondi, & nuoce a quei c'hanno le fauci ulcerate, che le punge, del resto e senza malitia a fatto, & è buona a tutte l'etadi, a tutte le complessioni, & in ogni tempo.

Rimedi. Si cuoce nel brodo di buona carne, ouero cocendosi in acqua ui s'aggiūga vn' ouo. Mangiandosi insalata si sfrondi, & li si leuino quei neruetti, che cosi diuenta più digestibile. La sua asprezza, che molte uolte dispiace, si corregge mescolando con essa le bietole, ò gli spinaci.

CAPPARI.

Capparis incidit, purgatq;, & menstrua pellit,
Officit hęc stomacho, gignit, & esa sitim.
Soluitur ardenti torpescens flore palatum,
Capparis, & folio, cumq; liene iecur.

Nomi. Lat. *Capparis*. Ital. *Cappari*. — Cappari.

Qualità. Sono i salati caldi, & secchi nel secondo grado.

Scelta. Sono migliori quei, che si conseruano nell'aceto, di quei, che si salano, perche non son tanto calidi. Sono astrettiui, assottigliatiui, incisiui, estersiui, & aperitiui. — Cappari migliori.

Giouamenti. I conseruati in salamoia, ben conditi, & mangiati eccitano l'appetito, & aprono l'opilationi del fegato, & della milza, prouocano i mestrui, & l'urina, ammazzano li uermi, sanano le morici, & accrescono il coito, mangiati con sale, & aceto, & olio. I conditi cõ sale giouano alle podagre, a i flemmatici, alli splenetici, & alli sciatici. Chi usa i cappari non patirà risolution di nerui, nè dolori di milza.

Nocumenti. Apportano sete, & sono inutili allo stomaco quantunque eccitano l'appetito; conturbano il uentre gonfiano, son di poco nutrimento, & son più medicina, che cibo. — Appetito.

Rimedi. I crudi si cuocono in acqua, poi si mangiano con olio, & aceto & uua passa. I cõditi con sale si lauano, s'infondono per un pezzo nell'acqua, poi si mangiano auanti cena cõ aceto melato, ò con molto olio, & aceto, con vua passa, come s'è detto. — Cottura.

CARCIOFI.

Cit lotium Cinara, atque graues emendat odores.

Cal-

Calfacit, & ficcat bilis & inde nigra est.
Carduus hortensi cui spina est mollior arte,
Cui calor est modicus, cui tumidusque liquor.
Et stomacho, & lumbis sapidus, si duxit olentem
Vrinam os redolet, nec sapit ala caprum.
Hunc tibi ius prepingue coquat, præstãtior inde est,
Iuit & in numeros sic venus apta suos.

Carciofi. Nomi. Lat. *Carduus hortensis, Cinara.* Ital. *Cardo, Carciofo, & Archichocco.*

Qualità. Sono i cardi, & i carciofi caldi, e secchi nel secondo grado, & sono aperitiui.

Migliori. Scelta. I domestici sono migliori de i saluatichi, & li teneri sono più utili, che i duri.

Coito. Buon fiato. Cardoni. Giouamenti. Sono grati al gusto i cardoni, & i carciofi, prouocano l'vrina, ma puzzolẽte, muouono la uentosità, & aprono l'opilatione, & accrescono il coito; beuuta la decottione delle radici fatta in vino, come mangiati i carciofi fan buon fiato, & leuano ogni noioso odore del corpo. L'herba tenerina nata di nuouo si mangia come gli asparagi. I cardoni fatti bianchi per arte, sotterrandoli l'autũno in terra teneri, si danno in fin della cena, & con pepe, & sale per ultimo cibo si mangiano per sigillare, & corroborare lo stomaco.

Tartufi. Nocumenti. Generano, come i tartufi, humori malenconici. Son molto uentosi, nuocono alla testa, grauano lo stomaco, e tardano

la

la digestione.

Rimedi. Cotti nel brodo, & mangiati con pepe, & sale in fin della mensa, sono manco nociui, & più grati allo stomaco.

CAVOLI.

Brassica cit, sistit, superatq; uenena, merumq;
Dentibus, atque oculis creditur esse nocens.
Iam ueniat folio chrysippica Brassica crispo.
Vel patulo, & leni, uel glomerata comas:
Prima salutifera, & uentrem lenire parata,
Bullierit modico si tamen igne, placet.
Omnibus ardor inest, grauior tumet esca secundis,
Ne capiti noceant uina superba premunt.
Extumidam reserant uesicam, ægrumq; lienem,
Hepar & obstrusum, fœmineumq; femur.
Arida socraticam pareret ni Brassica bilem,
Iure erat in morbis omnibus ipsa satis.

Nomi. Latin. *Brassica.* Ital. *Cauoli.* *Cauoli.*

Qualità. E caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. I megliori sono i teneri, lunghi, & colti nella cima della pianta, c'habbia le frondi aperte, & non chiuse, con la rugiada sopra. Son buoni i Bolognesi, & i cauoli fiori sono ottimi, come all'incontro i capuci son pessimi, & i torzuti manco di loro nociui.

Bolognesi. Cauloi fiori. Capuci. Torzuti.

Giouamenti. Mangiati mal cotti lubricano il corpo, & molto cotti lo ſtringono. Han facoltà purgatiua. Mangiati auanti cena crudi con aceto, prohibiſcono l'ubbriachezza: Mangiati dapoi, leuano i faſtidij della crapula, & i nocumenti del uino. La decottion loro beuuta, (ma che non ſian bolliti troppo) gioua a coloro, che difficilmente urinano. Sono i cauoli da alcuni tāto celebrati, che par che baſtino a guarir tutti i mali, che giouano al dolor di teſta, alle caligini degli occhi, & parimente conferiſcono a i malenconici, all'opilation della milza, alle paſſioni del cuore, del fegato, & del polmone, & di tutte le uiſcere.

Vbriachezza prohibire.

Cauoli buoni a tutti i mali.

Nocumenti. Nuocono a i denti, alle gengiue, alla uiſta, allo ſtomaco, ſon di poco nutrimento, gonfiano, fan puzzar il fiato, & generano humori malenconici maſſime la ſtate. La primauera ſi lodano ſolamente i broccoli.

Fiato.

Broccoli.

Rimedi. Sono manco nociui, ſe ſi cuocono a leſſo, & la prima acqua ſi butti, & ſubito ſi rimetta l'acqua calda, ſenza che ueda l'aere, ouero ſi mettano in brodo di carne graſſa con finocchio, & pepe, ò coriandro, ò cinnamomo.

CIMINO.

Tormina diſcutiens mire os pallore Cuminum
Inficit, exiccat, virus, & omne fugat.

Vilis

Vilis, & inussi campestria grana Cumini
Vsta nimis, cultu mitia facta placent
Hæc ede, uentosi clamas si tormine uentris,
Et stomachum, & lumbos igne minore iuuant,
Pallida cui grata effigies, & buxea cordi,
Hæc simulata cohors religiosa uoret.
Illa remollitum subducere docta lapillum,
Vrinæ norunt, rumpere posse fores.
Si tinea erodat, uel ros tua corda niualis.
Illa ede, rusticitas læsa probanda uenit.

Nomi. Lat. *Cuminum*. Ital. *Cimino*. *Cimino.*

Qualità. Il seme è calido come l'aniso nel terzo grado, & è diseccatiuo.

Scelta. Il domestico è miglior del saluatico. *Megliore.*

Giouamenti. Riscalda, stringe, & disecca: è grato alla bocca a molti, & dà buon sapore a i cibi, massime a i piccioni, conferisce l'uso suo alle uentosità, & dolori del corpo. Gioua al trabocco del fiele, alla uertigine, all'asma, a i morsi de' serpenti, & all'ardor dell'urina, & al tremor del cuore.

Nocumenti. E cibo acuto, & fa pallidi quei che l'usano troppo. *Pallidi.*

Rimedi. Bisogna usarlo parcamente, ma l'inuerno solamente, & da quei che son flemmatici, & di frigida complessione. *Vso.*

CORIANDRO.

Expellit tineas Coriandrum semen adauget
Largius at sumptum sensum animumq; grauat.
Ne crasso noceant oculis Coriandra liquore,
Siccata huc ueniant igne referta leui.
Hæc caput inuisa preßum caligine, mensis
Optat summotis, hæc fluida aluus edat.
Dura parum, stomacho tamen optatissima nostro,
Hinc redolens sicca est, nec putret aßa caro.
Niliacis præstant si sint delecta sub hortis,
Plura odi, parca sunt mihi grata manu.
Sic mea demulcent ardentia corda, nec omnes.
Nostra uenus numeros perdet inepta suos.

Coriandro. Nomi. Lati. *Coriandrum.* Ital. *Coriandro, & Coriandolo, & Pitartima.*

Qualità. E il uerde frigido, & non si deue mettere dentro il corpo, ma il maturo è di grato odore. Il secco è calido.

Megliore. Scelta. S'usi il maturo, & il secco; il megliore è quel d'Egitto.

Giouamenti. E utilissimo allo stomaco percioche reprime l'esalationi uelenose, ch'ascendono alla testa. Ammazza i uermini beuuto con il uin dolce. *Carne conseruare.* Conserua la carne incorrotta. I coriandri confetti mangiati in fin del cibo fan ritenerlo nello stomaco, & aiutano la digestione, & forti-

fortificano la testa, e'l ceruello.

Nocumenti. Il souerchio uso suo offende la testa, offusca l'intelletto, & perturba la mente. Il succo beuuto è mortifero ueleno, & quelli che lo beuono diuentano muti, & pazzi.

Veleno.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti del coriandro tenendolo per una notte in aceto, poi coprendolo di zuccaro, che così non solo non offende, ma molto gioua. Quei c'han beuuto il succo prendano poluere di coccie d'oua con salomoia, ò Teriaca con uino.

Coccie de oua.

DRAGONCELLO.

Siccat, & incidit, reserat Dracunculus, inde
Calfacit hortensis, mulcet dentumq; dolores,
Digerit, atque ciet lotium, uiresq; coquendi
Adiuuat, atque sale, atque oleo conditus acetoq;
Estur, & insigni tandem ipse acredine pollet.

Nomi. Lat. *Dracunculus hortensis*. Ital. *Dragoncello, & Dragone.*

Dragoncello.

Qualità. E caldo nel principio del terzo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il meglio è quel che è fresco, tenero, & quel che nasce ne gli horti grassi, che s'adacquano assai; & non si prendano le frondi sparse per terra, ma le cime, & le frondi più tenere.

Megliore.

Giouamenti. E la meglior herba, che s'a-

 dopri

dopri, per far salse, & sapori, & si mette nell'insalate frigide in luogo della rucchetta; è cordiale, fa buon appetito, accresce il coito, & conforta mirabilmente lo stomaco, & la testa, inciden do le flemme. E herba molto aromatica, & mangiata preserua dalla peste, & da ogni corruttione. Sana le doglie frigide de i denti, & del le gengiue, lauandosi con la sua decottione fatta in uin bianco.

Salso. Sapori. Peste. Denti.

Nocumenti. Riscalda il fegato, & assottiglia il sangue.

Rimedi. Mangisi in compagnia d'herbe frigide, come è endiuia, lattuga, & fiori di boragine, ma nõ da gioueni sanguigni, & colerici, massime la state, a i uecchi è buona ĩ ogni stagione.

Giouení. Vecchi.

CICORIA.

Intybus est iecori medicina, & morsibus atris,
Frigoreq, astringit, uentriculumq, iuuat.
Frigida campestris minus est, & amarior, hepar
Intyba demulcens, bilis utramque timet.

Nomi. Latin. *Seris, & Intybus.* Ital. *Cicoria, & ui è l'hortense, & la siluestre, chiamasi Tornasole, Gira'lsole, Radicchio.*

Cicoria.

Qualità. Sono le cicorie frigide, & secche nel secondo grado, & la siluestre essendo più amara è più astersiua, & più astrettiua.

Siluestre.

Scel-

Scelta. La megliore è la tenera, & le cime che si chiamano qui in Roma mazzocchi, & qlla che fà il fior turchino, che si gira col Sole.

Mazzochi.

Giouamenti. Conferisce mirabilmente a quei, che sentono ardor, & infiammagione nel lo stomaco, apre l'opilation del fegato, & è il più potente, & efficace rimedio, che vsar si possa per mantener il fegato netto, & le sue vie ottimamente aperte. Gioua alle reni.

Fegato.

Nocumenti. Nuoce a quei c'han lo stomaco debole, & frigido, & il succo, che genera è di poco, & non buon nutrimento; & si loda più per medicamento, che per cibo. Nuoce parimente a catarrosi.

Catarrosi.

Cottura.

Rimedi. Cuocendosi nell'acqua, & poi con olio, & aceto, & vua passa mangiata in insalata, ouer cruda con mentuccia, & con aceto, oue sia infuso l'aglio, o con altre herbe calide, è mã co nociua. E buona la state per i gioueni, & p quei, che son di calda complessione; è buona in ogni tempo; è cattiua per quei c'hanno lo stomaco freddo, & che sono soggietti a catarri; ma da questi non si deue mangiar cruda, ma cotta in ottimo brodo di perfette carni.

ENDIVIA.

Intybus est iecori, stomacho, ventriq; salubris
Cocta, & cruda estur, sacro hæc igniq; medetur,
Et morsus sanat quot scorpius intulit atros.

Endiuia. Nomi. Lat. *Intybus*, *Endiuia*. Ital. *Endiuia*.

Qualità. E' frigida, & secca nel secondo grado, ma la domestica possiede più frigidità, che la siluestre, & è più humida.

Megliore. Scelta. La domestica è la migliore, ma tenera, che non habbia prodotto il fusto, nè faccia il latte; quella che col tenerla sotterra è fatta bianca, è ottima. *Bianca.*

Giouamenti. Rinfresca il fegato, & tutti i membri infiãmati, smorza la sete, prouoca l'urina, & la state fà uenir buono appetito, secca l'opilationi, purga il sangue, sana la rogna, smorza gli ardori dello stomaco. Mangiata cotta in brodo di carne la state, rinfresca tutte le viscere. *Rogna.*

Nocumenti. Nuoce l'uso dell'endiuia a quei c'hanno lo stomaco frigido, & ritarda un poco la digestione, offende li paralitici, & quei c'hanno il tremore. *Paralitici.*

Bianca. Rimedi. Mangiandosi la bianca in insalata l'inuerno da quei c'han lo stomaco frigido, & debile, vi s'aggiunga pepe, & vua passa, ouero vn poco di mosto cotto. la cotta è manco nociua della cruda; è buona ne i tempi molto caldi, per i giouani, per colerici, & per sanguigni, & per quei c'hanno lo stomaco molto caldo. Mãgiandosi con cime di mentuccia, o con ruchetta, & dragoncello, o con altre herbe calide, è manco nociua. *Cotta.*

FINOC-

FINOCCHI.

Semina si chymo exurunt hortensia duro
Fœniculi,& sicco non bene sana cibo:
Torridiora time: Siluestria renibus ingens
Pharmacum, & urinæ nobile curriculum.
Durius è lumbis sunt comminuentia saxum.
Sint tumido hæc femori pabula fœmineo.
Ride infans,poterit reclusi munera lactis
Si viride hortense est,mox reuocare tibi.
Ride infans,molles,collubri experientia ocellos
Seruari incolumes,hoc tibi posse docet.
Subuersum, & vento stomachum extende tumentē
Aequat,in antiquis febribus esca potens.
Semine si redaperta vigent membra omnia, lotæ
Gloria radici non minor exhibita est.

Nomi. Lat. *Fœniculum,& Maratrum.* Ital. *Finocchio.* *Finocchio.*

Qualità. E' caldo nel secondo grado il dolce, & secco nel primo. Et il saluatico disecca, & riscalda più valorosamente.

Scelta. Il dolce è megliore, l'altro sia hortolano domestico, & tenero, per mangiarsi fresco, ouero granito per il verno, o con gambi bianchi,e teneri per mangiarli cotti. *Megliore.*

Giouamenti. Prouoca copiosamente il latte, i mestrui, & l'urina: leua l'opilatione anti- *Virtù.*

ca,

ca;purga le reni, & gioua mirabilmente a gli occhi, ma bisogna il secco vsarlo in poca quantità, perche altrimente infiammarebbe il fegato, & nocerebbe a gli occhi, apre l'opilatione del fegato, della milza, del petto, & del ceruello.

Vitij. Nocumenti. E' cibo acuto, tarda a digerirsi, è di cattiuo nutrimento; assottiglia, & infiãma il sangue a quei che son colerici, debilita, & consuma il corpo; & di qui nasce la collera nera, di modo, che è più conueniente per medicamẽto, che per cibo.

Cottura. Rimedi. Il tenero è meglio, & si deue mangiare in poca quantità. I finocchietti, che si cuocono hanno da essere aperti bene, & tenuti un pezzo in acqua fresca, per leuar loro quella mala, & velenosa qualità che gli lasciano le serpi, stroppicciandoui sopra gli occhi. bisogna mangiarne poco del finocchio, perche col tempo *Pietra.* potrebbe generare pietra, che come aperitiuo porta materie grosse nelli stretti meati dell'urina, *Renella.* doue poi si condensano, & diuentano renelle, & pietre.

FINOCCHIO MARINO.

Sic capiti, & stomacho Batis arida grata tepore,
Siue sit hortensis, siue marina tibi,
Sic iecur, & lumbos, vesicæ aptissima, mulcet,
Inter regales, vt sit habenda dapes.

Nomi.

Nomi. Lat. *Crithmum*. Ital. *Finocchio marino*, & *herba di san Pietro*.

Finocchio marino. Herba di San Piero.

Qualità. E' caldo, & secco nel terzo grado, & è al gusto salato, & alquanto amaretto; il perche egli è nelle sue facoltà disseccatiuo, & astersiuo.

Scelta. Il uerde, & odorato è il meglio per metter in salamoia.

Megliore.

Giouamenti. Mangiasi crudo, & cotto, & muoue il corpo; conseruasi in salamoia, che conforta lo stomaco, il fegato, & le reni.

Nocumenti. Infiamma il sangue.

Rimedi. Non si conuiene a' giouani, nè a tempi caldi; ma a i vecchi ne i tẽpi frigidi, & in poca quantità.

LATTVCA.

Caumate in ardentis stomachi Lactuca niuale
Delicium, & somni dulcis alumna veni.
Si modo sit mundus cultor, non lota placebis;
Et prima, & grata est Mensa secunda tua.
Gratior æstiuo es dum sirius æstuat orbe,
Sed valeas, si vult gaudia nostra venus.

Nomi. Lat. *Lactuca*. Ital. *Latiuga*.

Lattuca.

Qualità. E' frigida, & humida nel secondo grado.

Scelta. La capuccina, & la Franzese, & la

Megliore.

tenera

tenera ſono le megliori, maſsime nate in horti graſsi, & che non comincino a fare il latte, & che non ſiano lauate, ma colte, & aſſettate da delicata mano.

Latte.

Flusſo del ſeme.

Giouamenti. E' facile a digerire, eccede in bontà tutti gli altri herbaggi, perche genera il latte, & ſmorza gli ardori dello ſtomaco, eſtingue la ſete, prouoca il ſonno, & ſtagna il fluſſo del ſeme, raffrena l'acrimonia della colera, eccita lo appetito, & leua i faſtidij dello ſtomaco, & corrobora. Raffrena gli appetiti venerei, & gioua a molti difetti del corpo.

Viſta.

Figli inſenſati.

Nocumenti. Oſcura la uiſta il continuo vſo ſuo, indeboliſce il calor naturale, corrompe lo ſperma, & fà ſterile, o facendoſi figli vengono inſenſati, e balordi. Fa l'huomo pigro, & nuoce allo ſtomaco frigido, & debole, & per queſto non è molto vtile a' vecchi.

Lattuca non ſi laui.

Rimedi. E' men nociua cotta, che cruda, & mangiata con menta, dragoncello, ruchetta, agli, o cipolle, & gli ſi deue appreſſo bere buon vin bianco, & aromatico, & non ſi deue mangiar di continuo. Non ſi laui, perche l'acqua gli leua vn'ottima qualità, che leuata via, eſſendo in ſuperficie, fà che la lattuga debilita la viſta, che reſta offuſcata parimente non leuandoſi alla lattuga le cime.

LVPVLO.

Frigidus educit Lupulus de ſanguine bilem,
Atque æſtus iecoris, uentriculiq; leuat,
Si Lupulum oblectant antra, & nemoroſa ſalicta,
Hoc facit ingrato ſit ſatis ut medico.
Frigidus hinc bilem, calidum arcere cruorem.
Eſt potis, hunc calidumq; & febris anhela timet.
Gratia ſi magna eſt illi, tua noxia maior
Eſt Medice hoc ſanctum, qui male noris olus.

Lupulo.

Nomi. Lat. *Lupulus*. Ital. *Lupulo*.

Qualità. E caldo, & ſecco nel ſecondo grado, ma le cime loro ſimili a gli ſparagi per hauer molto dell'humido, ſcaldano poco, & diſeccano manco.

Megliori.

Scelta. Sono megliori quelli che ſpuntano dalla pianta ſenza hauer frondi attorno, & c'hãno il fuſto tenero, & non aſpro.

Virtù.

Giouamenti. Generan perfetto nutrimento, agguagliano gli humori, confortano, & mondificano tutte le uiſcere, & particolarmente nettano il ſangue, & lo fan chiaro, & puro, tirando abaſſo la feccia di quello in un tratto, & purgando la collera. Netta il lupulo particolarmente il fegato, aprendo non ſolo le ſue opilationi, ma quelle della milza ancora: mangianſi le ſue cime cotte in inſalata, mollificano il corpo, & la decot-

tion

tion de fiori,& de i fallicoli ſana gli auuelenati, e guariſce la rogna,faſſene ſiroppo,ch'è mirabile nelle febri coleriche,& peſtilentiali.

Vitij. Nocumenti. Quando ſi colgono con frondi, & fuſti duri, ſon difficili a digerire,& ſono più uentoſi, che i teneri, & non ſon di troppo buon ſucco.

Cottura. Rimedi. Si mangiano cotti conditi con aglio,& aceto,ò con ſugo d'aranci, & pepe,& ſon buoni in ogni tempo, in ogni età, & compleſſione,maſſime cotti in buon brodo.

MELISSA.

Exhilarat, reuocatq; animum Citrago labantem:
Ictibus auxilio eſt, uiſcera cuncta iuuat,
Cor mihi triſte, gelu pectus, cerebrumq; rigeſcis,
Singultit ſtomachus,grata Meliſſa ueni.
Per te hilaris redolens,& mundi pectoris, aucto
Sumq; calore potens, gratia magna tibi.

Meliſſa. Nomi. Lati. *Meliſſophillum*, & *Citrago*. Ital. *Meliſſa*,& *Cedronella*.

Qualità. E calda, & ſecca nel ſecondo grado.

Megliore. Scelta. La megliore è la tenera, & che naſce in colli ameni,& che ha buono odore di cedro.

Virtù. Giouamenti. Conforta il cuore, & leua il ſuo tremore, leniſce il petto,& apre l'opilationi

del

del ceruello. Aiuta la digestione, & sana il singhiozzo, & uale a i morsi d'animali uelenosi, & a tutte l'infirmità flegmatiche, & malenconiche.

Nocumenti. Eccita gli appetiti uenerei per esser uentosa, & è di pochissimo nutrimento.

Vitij.

Rimedi. Mangiandola nell' insalata si mescoli con herbe frigide, come lattuga, & simili.

MENTA.

Mentha iuuat stomachũ, tineas necat, ictibus atris
Conuenit, & Venerem commouet, atque ciet.
Nauseat ignitam, & bene olentẽ carpere Mentham
Vult stomachus, caput est triste, morare liber.
Obstruat illa femur, ueneri tume facta parumper
Grata licet, sperma hinc, lacve coire nequit.

Nomi. Latin. *Metha.* Ital. *Menta.* *Menta.*

Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Quella, che si semina ne gli horti, detta menta Romana è migliore, ma si deuono prendere solamente le cime tenere. *Megliore.*

Giouamenti. E molto grata allo stomaco, & lo conforta, massime s'è frigido. Eccita valorosamente l'appetito, prohibisce, che il latte *Appetito.*

non s'apprenda nello ſtomacho, nè nelle mamelle, & per queſto quelli a i quali piace il latte deuono uſar ſpeſſo la menta. Amazza i uermini del corpo uſata ne i cibi, ò dandoſi a i fanciulli una dramma del ſuo ſugo con meza oncia d'agro di cedro, ò di ſiroppo di ſcorza di cedro; leua il ſinghiozzo, la nauſea, il uomito, & fortifica lo ſtomaco, onde ſi dice,

Latte. *Vermini.*

Nunquã lenta fuit ſtomacho ſuccurrere mẽtha.

Nocumenti. E di poco nutrimento, infiamma il fegato, & lo ſtomaco, aſſottiglia il ſangue, percioche è cibo acuto, ſtimula vẽnere, & per queſto ſi prohibiſce, che non ſi mangi al tempo della guerra, perche per l'uſo di venere i corpi diuentano frigidi, magri, & manco animoſi.

Venere. *Guerra.* *Venerę.*

Rimedi. Mangiandola in poca quantità, & in compagnia d'herbe frigide è manco nociua. Et coſi uſata ne i tempi freddi, & da uecchi, & da flemmatici, & malenconici, ma la ſtate è pernicioſa, maſſime a giouani, & colerici.

MERCORELLA.

Vſta parum vulue duroq; innoxia uentri,
Fœmina ſeu mas ſit, Mercurialis erit.
Maxima Mercurio laus eſt, Fęmella puellam,
Mas puerum, venus eſt cum ſociata dabit.

Mercorella.

Nomi. Latin. *Mercurialis*. Ital. *Mercuriale*,

&

& Mercorella.

Qualità. E calda, & secca nel primo grado, tanto il maschio, quanto la femina, & la radice non è di ualore alcuno.

Scelta. Per mangiare si elegga la tenera.

Giouamenti. Mangisi come gli altri herbaggi per soluere il corpo; & la decottione beuuta solue la collera, & gli humori acquosi, & il maschio fa far i maschi, & la femina le femine, quando si mangino le frondi cotte nell'olio, e sale, ouero crude con aceto.

Maschi.
Femine.

Nocumenti. Vsandola troppo debilita lo stomaco, & le viscere.

Rimedi. Si mangi in poca quantità con brodi grassi, & con cinnamomo.

PETROSELLO.

Torrentis plures Apij seris inscie plantas
Villice, petrosum uix mea mensa capit.
Et nocuũ hoc capiti, & stomacho minus utile tardo,
Lactucę extremo si placeat adde cibo.
Cura caput nobis prior est, quem flegmata uexant,
Splen, femur, aut renes, uel iecur illud edat.

Nomi. Latin. *Petroselinum, Apium hortense, Petrosilium* Ital. *Petrosello.*

Petrosello.

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel terzo.

Miglio-re.

Scelta. Il megliore è il tenero che non habbia fatto ancora ſeme, nè fiore, che coſi le frondi ſon più odoroſe, & più grate al guſto, come le radici, quando ſono di mezo tempo.

Virtù.

Giouamenti. E in grande uſo quaſi in tutte le uiuãde, entra nelle ſalſe, & in ſomma è molto uſitato nelle cucine: mangiato crudo, o cotto prouoca l'orina, & i meſtrui, e'l ſudore, mõdifica le reni, il fegato, & la madrice, & leua le loro opilationi, diſſolue la uentoſità, e grato allo ſtomaco, & al fegato, & la ſua decottione vale contra ueleni, & contra la toſſe. Ha le medeſime facoltà, che il coriãdro, & è gratiſſimo alla bocca dello ſtomaco, mitigando il ſuo calore, rompe le pietre delle reni, & della veſica, apre le opilationi, & gioua alla toſſe, & a i difetti del petto. Cotte le radici ſotto la cenere ſi mãgiano cõ aceto, olio, & ſale per inſalata.

Nocumenti. Difficilmente ſi digeriſce, & non genera troppo buoni humori, offuſca la viſta, & nuoce qualche volta alla teſta, ma non è queſto quello apio, che nuoce a quei, c'hanno il mal caduco, ma è l'apio volgare.

Apio volgare.

Rimedi. Mangiandoſi crudo in compagnia d'altre herbe frigide, come lattuga, acetoſa, & procacchia, in poca quãtità, è manco nociuo, & cotto in brodo, & in intingoli. Le radici poi deuono eſſer ben cotte, leuato prima loro di dentro il midollo legnoſo.

Cottura.

PIM-

PIMPINELLA.

Veſſicæ lapides ſi Pimpinella remollit.
Ignita eſt, iecori ſana lienq; tibi.
Læthiferis etiam morbis, peſtiq; medetur.
Calfacit, adſtringit, vulnera ſana facit.

Nomi. Lat. *Pimpinella, Sanguiſorba, Bimbennula, aut Pampinula.* Ital. *Pimpinella, o Solbaſtrella.*

Pimpinella.

Qualità. E calda, & ſecca nel ſecondo grado.

Scelta. L'hortenſe è migliore della ſaluatica.

Megliore.

Giouamenti. E in uſo a mangiarſi nelle inſalate, ch'è molto grata ꝑ l'odor c'ha di melone, quella che ſi ſemina ne gl'horti, che la ſaluatica ha noioſo odor di becco; onde uien detta hircina, & queſta ſi riduce ſotto la ſpetie della ſaſſifragia, per la gran uirtù che ha di mondificar le reni, & la ueſica, & rompere, & cacciar fuori le pietre, & la renella dalle reni, e dalla ueſica, prouocar l'orina, & aprir l'opilation del fegato. La domeſtica è ſingolariſſimo rimedio cõtra la peſte, & coſi la ſilueſtre, & mi ricordo che la felice, & honorata memoria di M. Giouanni diletto mio padre, (che oltre a tutte le nobili dottrine haueа ancora nõ mediocre

Virtù.

cognitione de i semplici) mi disse molte volte, che nella gran peste dell'anno 1527.cō la pimpinella sola facendone infusione in uino, & col bolo armeno preseruò se stesso, e tutta la famiglia, ritiratosi ad una nostra uilla di Morano, doue è gran copia di questa pimpinella, oltra l'aere temperatissimo che ui è. Posta la pimpinella nel bicchiere rallegra il cuore, & fa il uino più giocondo. Vale ancora contra tutte le passioni del cuore, & sincopi, chiarifica il sangue, & moltiplica gli spiriti uitali, massime infusa nel vino, & suol conferire a i tisici.

Morano villa.

Nocumenti. E difficile a digerire, fa stittico, & riscalda'l fegato, & è di pochissimo nutrimento.

Rimedi. Si mangi in insalata mescolata con herbe frigide in poca quantità: sempre è buona, massime a'uecchi, & melanconici, quando è tenera.

PORTVLACA.

Cui robur est ardens, dyssenteriæq. laborat,
Purpureus curæ cui cruor est fluidus,
Cui nocuere ignes, frigentem hic Pelidis herbam
Deligat, hæc pluuio rore probanda venit.
Si sapis illa tuas norit rarissima mensas,
Lumina cum stomacho contemerasse potest.
Dentibus auxilium stupidis, & renibus affert,
Ardorem ingentem mitigat, atque grauem.

Nomi.

Nomi. Lat. *Portulaca.* Ital. *Prochaccia, Portulaca, & Porcellana.*

Prochaccia.

Qualità. È frigida nel terzo grado, & humida nel secondo, è astrettiua, & astersiua.

Scelta. La domestica è migliore.

Giouamenti. Si mangia con giouamento notabile da quei, che patiscono dissenteria, flussi di mestrui, & sputi di sangue, conferisce grandemente all'ardor dello stomaco, & de gli intestini, & è molto vtile nelle calide flussioni, raffrena venere, & leua lo stupor de i denti.

Flussi. Ardor di stomaco. Venere. Déti stupidi.

Nocumenti. Mangiandone spesso, & in troppa quantità nuoce non poco, ch'essendo difficile a digerire, debilita lo stomaco, & offende la uista, è di poco nutrimento, & cattiuo, percioche è frigido, & uiscoso, leua l'appetito minuisce lo sperma, & gli appetiti venerei.

Rimedi. Non si mangi in troppa quãtità, nè sola, ma cõ cipolla, & herbe calide come basilico, rucheta, & dracone. Nõ si mãgi se nõ ne' grã caldi della state da' giouani, & sãguigni, ò colerici, ma nõ da' vecchi, nè in fredda stagione.

ROSMARINO.

Dentibus, & gelido capiti tumidisq; lacertis,
Et stomacho ignita est Rosmaris aptus ope.
Calfacit, incidit, morsus & pectora curat,
Cit, coquit, abstergit, lumina acuta facit.

Rosmarino. Nomi. Latin. *Rosmaris, & Rosmarinum.* Ital. *Rosmarino.*

Qualità. E caldo, e secco nel secõdo grado. I fiori sono mollificatiui, digestiui, scisiui, astersiui, resolutiui, aperitiui, & corroboratiui.

Meglio-re. Scelta. Il megliore è il tenero, & fiorito.

Virtù. Giouamenti. Riscalda lo stomaco, ferma i flussi, gioua a gli asmatici preso col mele, & alla tosse, è cordiale, & de i suoi fiori se ne fà col zuccaro conserua per confortar lo stomaco, il cuore, & la matrice.

Vitij. Nocumenti. Con la sua agrimonia esaspera l'arterie.

Rimedi. Mangiato con mele gli si toglie ogni nocumento. La Quaresima i rametti fioriti, e teneri del rosmarino si bagnano, & aspersi di farina, & zuccaro, si friggono nella padella con olio dolce, & son molto soaui al gusto, & grati allo stomaco, & fritto il rosmarino insieme col pesce, lo rende più sano.

RVCHETTA.

Ignitam Venerem, lentos Eruca Hymeneos
Excitat, & tremulis optima poplitibus.
Calfacit, & siccat, tenuat, cit, concoquit, inflat.
Enecat & tineas, ac caput esa ferit.

Ruchetta. Nomi. Lat. *Eruca.* Ital. *Ruchetta, & Rucola.*

Qua-

Qualità. E calda nel ſecondo grado, & ſecca nel primo la domeſtica, ma la ſaluatica è più calda, & più ſecca, aſſottiglia, apre, incide, & è aſterſiua.

Scelta. La megliore è la domeſtica tenerina, che non habbia fatto nè fiori, nè ſeme. Migliore

Giouamenti. Diſſolue la ventoſità, prouoca l'orina, aiuta la digeſtione, è gratiſſima nell'inſalate, accreſce la ſperma, & dà fortezza nelle battaglie, & moltiplica il latte. Virtù.

Nocumenti. Eccita venere, offende la teſta, & infiamma il ſangue. Vitij.

Rimedi. Si meſcolino con eſſa le frondi della lattuga, che coſi ſi fà vn vgual temperamento, ouero con endiuia, o portulaga, & è più cõueniente ne i tempi freddi, che ne i caldi; nõ ſi mangi ſola, ma con herbe frigide. Miſtura.

SALVIA.

Saluia coſtringit, lotium menſesq; miniſtrat,
Ictibus aduerſa eſt, vlceribusq; malis.
Vix ſicca eſt calido, ſtomachũ, & cerebella iuuabit,
Certa ſalus tremulis Saluia poplitibus.
Dentibus, vrinæ recluſæ, menſtrua ducens,
Hæc eadem influidis ventribus apta ſatis.

Nomi. Lat. *Saluia, herba ſacra.* Ital. *Saluia.* Saluia.

Qualità. Scalda manifeſtamente, & leg-

giermente disecca, & stringe, è calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. La domestica è migliore della saluatica.

Giouamenti. Conforta mangiata lo stomaco, & la testa, conferisce nelle vertigini, & nell'hemicrania, temperando con la sua decottione il vino, o mãgiando auãti al cibo quattro, o sei frõdi fresche, vale a i morsi de i serpẽti, corrobora gl'intestini, & cõferisce a i paralitici, epilettici, puoca i mestrui, & l'vrina, & ferma i flussi biãchi delle dõne; la poluere della secca è gratissima per cõdimento de' cibi, & è salutifera al corpo, vale a tutti i difetti frigidi della testa, & delle gionture, fà feconde le donne sterili usandola ne i cibi, & la sua decottion sana il prurito de' genitali; vsasi nelle salse, & ne' sapori per eccitar l'appetito, massime quando lo stomaco sia ripieno di crudi, & cattiui humori; mangiata dalle donne grauide fà ritener le creature, le quali fortifica lo spirito vitale; la cõserua fatta di fiori con zuccaro fà i medesimi effetti; & ne gli vnguenti doue và il mercurio, bisogna sempre mortificarlo con la saluia.

Vertigine Hemicrania.

Giontu-re.

Prurito.

Aborto.

Mercurio.

Nocumenti. Il suo odore fà dolore di testa, posta nel vino imbriaca, perilche auertiscano quei che sono esposti a catarri; & qualche volta è velenosa, pcioche s'infetta essa facilmẽte da i serpi, & da' rospi de gl'horti cõ l'alito loro

Serpi, & rospi.

vele-

velenoſo, & con la ſaliua peſtifera.

Rimedi. Si laui con vino, & per tutto la ſaluia deue eſſere accompagnata con la ruta ne gli horti, accioche non ſia infettata da gl'animali velenoſi, che ſi ricouerano volontieri ſotto la ſaluia. Non ſi conuiene a gioueni, nè al tempo della ſtate.

SENAPE.

Vome olitor, lachrymas dabis ex arſura Sinapis,
Cura tibi eſt, miſerum pœna ſequetur opus;
Phlegmato, muccoſum uel ſi attenuata lienem
In caput & febres ingenioſa poteſt.
Pellicere exanimem norit ſi prouida vuluam,
Soluat, & anguſtis imperet illa locis.
Inq; venenates fungos victura feratur,
Dira prius lachrymis vult maduiſſe tuis.

Senape.

Nomi. Lat. *Sinapi.* Ital. *Senape.*

Qualità. E calda, & ſecca nel quarto grado.

Scelta. La megliore è la freſca.

Appetito.

Giouamenti. La moſtarda fatta col ſuo ſeme prouoca mirabilmente l'appetito, ma per eſſer fumoſa qualche volta diſpiace. Di queſto ſeme con aceto, & mele fattane paſta, ſe ne fan pallottine ſeccandole al forno, o al ſole, ſi riſerban per vſo de' cibi, ſtẽperandole cõ aceto, &

ſono

sono molto diletteuoli al palato, e vtili allo sto- Mostarda. maco. Mangiasi la mostarda per tirar fuori dal la testa le flemme, & leua i difetti della milza, & emenda il veleno de i fonghi.

Nocumenti. La mostarda fatta di questo seme è fumosa, & se ne và col suo vapore in alto, penetrando qualche volta con dispiacere nel naso, & nel ceruello, & prouoca starnuti.

Rimedi. Quando la mostarda offende il naso, s'odori il pane, & si mescoli con mosto cotto per correggerla.

SERPOLLO.

Serpillum Serpens obstat Serpentibus atris,
Cit lotium, & Menses, tormina sedat idem.
Menstrua Serpillum, vesicæ pondera, tabem
Pectore ab infirmo, subtrahit igne suo.

Serpollo. Nomi. Lat. *Serpillum*. Ital. *Serpollo*.

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado.

Scelta. Il domestico, cioè il trapiantato è megliore.

Giouamenti. Per il suo grato odore diletta ad ogn'vno, conforta lo stomaco, & per questo è buono ne i condimenti de i cibi, & nelle Salse. salse. Ferma i vomiti del sangue; cō mele è buō

per

per il petto. Mescolasi nelle insalate, & leua il fetore dell'aglio, delle cipolle, & del porro; prouoca ancora i mestrui, & l'vrina.

Fetor de l'aglio.

Nocumenti. E molto acre, & infiamma il fegato.

Rimedi. Bisogna vsarlo l'inuerno, & mescolato con qualche herba frigida è manco nociuo, a i vecchi è molto conueniente.

SPINACI.

Si leuioris edas brumæ Spinachia, primum
Eijce ius succo & dilue amygdaleo.
Si stomacho minus inuisa, & precordia, & aluum
Mulcet, clamosis commoda pleuriacis.

Spinaci.

Nomi. Lat. *Spinachium*. Ital. *Spinaci, dal seme spinoso*.

Qualità. Son frigidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. Son buoni teneri, nati in grasso terreno, & ruggiadosi.

Giouamenti. Allargano il petto, giouano alla tosse, rinfrescano i polmoni, & il fegato, tẽperano il feruor della collera, muouon il corpo, & se ben nutriscono poco, nondimeno non son di cattiuo nutrimento.

Nocumenti. Generano molta ventosità, & offendono gli stomachi frigidi; & mangiandone

done in souerchia quantità souuerton lo stomaco.

Rimedi. Si cuocono nella padella nel proprio liquore, & poi si condiscono con pepe, o canella, sale, & vua passa, con agresta, o succo d'aranci, leuata via l'acqua loro, con olio, pepe, suchi acetosi, & vua passa, ouero se ne fà con agliata, come vna frittata nella padella, o con latte d'amandole.

L'acqua de gli spinaci si getta.

SIO.

Cœna paludosis quod natum, & crescat in undis,
Credideris gelido rore iuuare Sium,
Falleris, exustum est, vesicam, & menstrua soluit,
Saxaq; de lumbis puluerulenta trahit.
Miraris? pluuio tantum hoc depascitur imbre.
Quicquid ab æthereis est potis hausit aquis.

Sio. Laui.

Nomi. Lat. *Sium, Lauer.* Ital. *Sio, Laui, Gorlestri.*

Qualità. E caldo, & secco, come dal suo odore si può comprendere.

Scelta. E buono il tenero, & quel che nasce in acque limpide.

Gionamenti. Mangiasi nelle insalate, cotto, e crudo; rõpe, & caccia fuori le pietre delle reni, & della vessica, prouoca l'vrina, & i mestrui, & il parto, & gioua alla dissenteria, cõuiensi a

Renelle.

gli

gli hidropici, a gli itterici, & all'opilationi del fegato, e fa buona viſta.

Nocumenti. Crudo è poco grato allo ſtomaco.

Rimedi. Si mangi cotto, ouero nell'inſalate meſcolati cõ lattuga, acetoſa, & boragine, & altre herbe ſimili.

T R I B V L O.

Tribule in undoſis ſi nate paludibus, alges,
Cur tamen iratæ cornua frontis habes?
Secretas tutamur opes, ſub cortice dulcis
Eſca latet, dulce hoc nec ſibi ab igne datur.
Et mihi ab ęthereo numeroſa potentia rore,
Me maris, & cœli prouida cura fouet.
Languentes vereor fauces, me mandere lumbus
Diſcupit urina, huic quum nocuitive lapis.
Ex me mica iuuat grauidas, ſed contrahit aluos
Me miſerum mortis dos mea cauſa mihi.

Nomi. Latin. *Tribulus*. Ital. *Tribulo acquatico.* Tribulo.

Qualità. E compoſta d'una eſſenza humida poco frigida, & d'una ſecca non mediocremente frigida.

Giouamenti. Mangianſi queſti frutti come le caſtagne, onde ſi chiamano caſtagne aquati che ĩ alcuni luoghi, doue il grano è caro, la po-

uera gente li secca, & fanne farina, & dipoi pa-
Pane. ne, come altri fa nelle montagne delle casta-
gne secche; & alcuni cuocono i triboli sotto la
cenere calda, & se li mangiano con molto gu-
sto in fin del pranzo, & della cena; prouocano
l'orina, & uaglion al mal della pietra.

Nocumenti. I triboli stringono il uentre.

Rimedi. Si mangino ben cotti, & accompa-
gnati con zuccaro.

AVERTIMENTI NELLE RADICI DELL'HERBE.

S'E' fin quì detto a bastanza delle herbe, che
uengono in uso del cibo. Resta hora di trat
tar delle radici, ĩtorno alle quali è d'auertire,
che la primauera, & la state la lor uirtù se ne và
nelle frondi, ne i fiori, & ne i semi. Ma l'Autun
no, & l'Inuerno sono potẽti, & uigorose. Bene
è uero, che l'uso loro serue più alla Medicina,
che al cibo; percioche sono quasi tutte di cat-
tiuo succo, & difficili a digerire. Si mangiano
sicuramente quelle radici, che sono di piante
domestiche, che sono in uso, & tenere, & di
piante gioueni, & cauate di fresco. Hanno le
radici due parti, la scorza, & la parte legnosa,
& in alcune è meglio la scorza; la parte este-
riore è più calda dell'interiore, & questo nelle

radici fredde è meglior la parte esteriore, come nelle calde l'interiore, massime nõ essendo legnosa. Quanto poi alla lũghezza, la parte di mezo, è megliore eccetto in quelle piante, c' hanno la midolla dolce presso a i lor germini, come ne i Cardi.

AGLIO.

Allia calfaciunt, siccantq́; uenenaq́; uincunt.
Visum hebetant, stomachum lædere cruda solent.
Si quod Cęna sapis, minimum est insulsa: Quid optas
Horrida cum exustis Allia verticibus?
Hæc graue olent capiti, nec conuenientia ocellis,
Pulmoni, & raucæ sint licet apta gulæ.
Hæc ut noris edas, quantas prorumpet in iras
Vessica, & uenter depositurus onus.

Nomi. Lat. *Allium.* Ital. *Aglio.*

Aglio.

Qualità. E caldo, & secco nel quarto grado, è acuto, & hà facoltà mordicatiua, digestiua, aperitiua, & incisiua.

Scelta. Il fresco è megliore, ch'è quello che la Quaresima si mangia nell'insalate, & il secco, che si ripone, che habbia molti germogli.

Giouamenti. Mangiato ne i cibi è rimedio

dio a tutti i veleni, & però si chiama la Theriaca de'villani. Ammazza, & caccia fuori i vermi del corpo, prouoca l'orina, & gioua al morso delle uipere, è utile a gli hidropici, alla tosse antica, & fa buona uoce. Ripara a i nocumenti che dar possono le mutationi dell'acque, & dell'aria. Corregge la frigidità, & humidità dell'insalata. A i nauiganti è sommamente utile l'aglio, perche rettifica l'aere corrotto dalle puzze delle sentine, & resiste alla nausea del mare. Fassi dell'aglio con noce, sale, & pane l'agliata con due frondi di saluia, che è grata al palato, & allo stomaco, & eccita l'appetito.

Veleni. Teriaca dei villani. Vermi. Acque come si correggono. Aer rettificare. Nausea del mare.

Nocumenti. Eccita venere, nuoce alla uirtù espulsiua, al ceruello, alla uista, al capo, & fa venir sete, nuoce alle donne grauide, & rinuoua le doglie antiche, & fa adustion di sangue, nuoce alle morici, & alle donne che allattano. Fa mal fiato, & noioso, è cibo acuto, & offende il fegato, che è principal fondamento della sanità; & quando l'aglio germina è più nociuo, che il germinar è segno di putredine.

Fiato. Fegato.

Rimedi. Cocendosi perde la malignità, ma le sue uirtù diuentano più deboli. Mangiãdosi con olio, & aceto, ò cõ altre uiuãde il crudo è manco nociuo. Si cõuiene a i uecchi, & l'inuerno, ma è contrario a' gioueni massime la state. Si leua la puzza dell'aglio mãgiando dapoi faue crude, apio uerde, e foglie di ruta fresche.

CA-

CAROTE.

Difficilis coctu eſt, inflatq́; Carota, pareſq́;
Ipſa gerit uires ijs, quas communis habere
Paſtinaca ſolet, condita hæc eſtur aceto
Rubra, ſed alba modo rapæ eſt in iure coquenda
Carnium.

Nomi. Lat. *Carota.* Ital. *Carota, & Carotola.* Carota.

Qualità. Sono calide nel ſecondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. Le roſſe ſono megliori, le groſſe, dolci, & quelle dell'inuerno.

Rosse. Bianche. Giouamenti. Le roſſe, & le bianche ſono di buon guſto nelle menſe, tanto nelle inſalate, quãto ĩ mineſtre; prouocano il latte, i meſtrui, & l'orina, & aprono l'opilationi.

Nocumenti. Nutriſcono manco delle rape, nè ſi digeriſcono coſi facilmente, & generano ventoſità, non danno troppo buon notrimento.

Virtù. Rimedi. Le roſſe cotte bene, & condite con aceto, olio, & ſenape, ò coriandro, o pepe: & le bianche cotte in buon brodo di carne perdono la loro malitia.

CIPOLLA.

Cepa iuuat ſtomachum, reuocando ſitimq́. famemq́.
Calfacit, incidit, largior uſus obeſt.

I Nomi.

Cipolla.

Nomi. Lati. *Cepa.* Ital: *Cipolla.*

Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Le migliori sono le grosse, nate in luoghi paludosi, di molto succo, di forma ritonda, le Gaetane sono ottime, & le rosse.

Giouamenti. Vale al nocumento della mutatione dell'acque. Fà uenir buono appetito, assottiglia gli humori, fa buõ colore, accresce la uirtù genitale.

Intelletto.

Nocumenti. Cruda mangiata in molta quantità fa dolere la testa, infiamma il sangue, offusca la uista, &nuoce all'intelletto, accresce la libidine, apre le morici, & induce sonno profondo.

Rimedi. Cotta perde ogni malitia, & diuenta bonissima, massime se si mãgia cotta col petrosello; mangiandola cruda si faccia star tagliata in acqua fresca, che all'hora diuẽta dolce, è cibo da contadini, & da quelli, che molto s'affaticano, & si conuiene a i tempi, all'etadi, & alle complessioni frigide, ma nuoce alle contrarie.

FONGHI.

Noxius est vsus Fungorum, nanque uenenum
Exitiale ferunt; praua alimenta creant.
Si placeant, rabidi caueas contagia ferri

Cumq;

Cumq; uenenatis putrida quæq; lotis.
Fungus obest capiti, & stomacho, caligine sensus
Velat, & est cordi perniciosa lues.
Niq; salutiferi medicamenta pura Falerni
Hauseris, urinæ vix erit apta uia.
Funge vale, genitum nil miror nocte sua una,
Sic properant rabido noxia quæq; pede.

Nomi. Latin. *Fungus.* Ital. *Fonghi.*

Fonghi.

Qualità. Son frigidi quasi uicino al quarto grado, & humidi nel secondo.

Meglieri

Scelta. Quei che nascono ne i nostri monti Apennini l'Aprile ne i prati, detti spugnoli, o-uero prataioli, & quelli che sembrano rossi di oua, che si chiamano boleti, & quelli che son prodotti nel legno del pioppio.

Giouamenti. Sõ grati allo stomaco, perche fan uenire appetito, & riceuono tutti i sapori. I fonghi poiche nascono nelle pietre secchi al-l'ombra, & poluerizati, presi al peso d'vno scro polo con vino, ò brodo, mitigano i dolori coli ci, & renali, prouocando l'orina, & cacciando fuor le pietre, & le renelle, ma si piglia quattro hore auanti al cibo.

Fõghi di pietre.

Nocumenti. Causano lo stupore, & la apo-plessia, & soffocano.

Fonghi salati.

Rimedi. Gli insalati diuẽgono securi, mõda ti, & ben cotti si possono mãgiar securamente, cocẽdoli cõ pere acerbe, basilico, pane, aglio,

& calamento, conditi poi con olio, ſale, & pepe. Il meglio è mangiarne pochi, & beuergli appreſſo vino buono.

FONGO DI PIETRA.

Vltimus expoſcit primos ſibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes.
Igneus eſt, iecori, & renum medicina lapillo,
Veſicæq; datur, prandia grata gulæ.
Quod lapide eſt ortus forſan mirabere? mirum,
Grandius eſt, lapidem mox alit ille ſuum.

Fõghi di pietre.

Nomi. Lati. *Fungus lyncurius, & lynceus.* Ital. *Fongo di Pietra.*

Qualità. Non è di quella frigidità, che gli altri fonghi, & però è aperitiuo.

Scelta. Son buoni quelli che naſcono nella montagna di Collepardo giuriſdittion de gli Illuſtriſſimi Signori Colonneſi dal qual mõte ha origine l'acqua d'Anticoli.

Giouamenti. Queſti non ſon fonghi nociui, ãzi ſono medicinali, pcioche ſecchi all'ombra quando ſiano creſciuti alla grandezza di vna tauola d'un tauoliero, biſogna appicarli per il picciuolo all'ombra, in modo che non ſiano offeſi da vento, ò da poluere, & come ſon ſecchi, ſe ne fa poluere, della quale ſe ne dà da vno ſcropulo fino a duo cõ acqua di fior di faua, ò cõ vino, ò cõ brodo di decottione d'anonide

quat-

quattro hore auanti al cibo, che mitiga i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, e cacciando fuori le pietre, et le renelle, fanno queste pietre i fonghi sotterandole in terra; coprēdole di sopra con poca terra, et si deuono inacquar la sera, et la mattina, che non li tocchi il sole: il picciuolo, che resta nella pietra diuenta pietra ancor lui, et così uiene crescendo ogn'anno, et facendo più fonghi.

Dolori colici.
Pietre, & renelle.

PASTINACA.

Pastinaca mouet lotium, cit menstrua, nutrit,
Excitat, & Venerem, tetra venena fugat.
Ista licet stomacum, uel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rore superba ciet.
Si coquus, & pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomacho grata erit, & Veneri.

Pastinaca.

Nomi. Lat. *Pastinaca* Ital. *Pastinaca.*

Qualità. E calda ualorosamente, è astersiua, et sottigliatiua.

Scelta. Le tenere sono megliori, et le nate ingrassi terreni.

Giouamenti. Mangiansi cotte, et condite in uarij modi, come insegna il Platina nel lib. 5. cap. 15. et han le medesime virtù, che le carote, imperoche prouocano i mestrui, et l'orina, et aprono l'opilationi.

Cōdite.

Nocumenti. Danno poco, et cattiuo nutrimento, tardi si digeriscono, generano molta ventosità, stimulan venere, eccitan la rogna, che generan sangue cattiuo, et pieno di superfluità.

Cottura. Rimedi. Perdono la malitia loro cocendole bene, leuato prima il legnoso midollo di dentro, et poi cõ aceto, olio, et senape si condiscono, ouero lesse prima, e poi fritte con butiro, ò con olio nella padella s'accompagnano cõ salse, o sapori. Sono buone ne i tẽpi molto freddi per i giouani, et per tutte le complessioni, eccetto che per i uecchi, et flemmatici. Si ripara ancora a i nocumenti loro lessandole prima a due acque, poi ricocendole la terza uolta con lattuga, coriandro, et cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto, pepe, et mele, ò mosto cotto.

PORRO.

Calfacit, incidit Porrum, cit pectora purgat,
Somnia tetra parit, uiceribusq; nocet.
Tabida cui pulmonis membra, & anhelum
Pectus, eum Porri torrida cœna vocet.
Cura mihi est stomachus, placidissima sõnia, dẽtes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc colat, ingratæ cui fœmina cura colendæ,
Quique nec adstrictis renibus esse velit.
Munera non tanti ueneris pensantur, ut aluo
Postposita, irati tormina uentris amem.

Nomi.

Nomi. Lat. *Porrum*. Ital. *Porro*.

Porro.

Qualità. E caldo nel terzo grado, & ſecco nel ſecondo.

Scelta. Il meglio è il coltiuato in luoghi acquoſi, & ſia picciolo.

Giouamenti. Prouoca l'orina, & i meſtrui, diſſolue la ventoſità, incita al coito, & cotto con mele, purga, & netta i polmoni, & mangiato, con ſale, purga lo ſtomaco dalla flegma; le foglie cotte, & impiaſtrate giouano al dolore delle morici; cotto ſotto la cenere, & mangiato ſupera de i fonghi il veleno, riſolue la crapula, & l'ebbriachezza, ſana i dolori colici, conferiſce a gli aſmatici con acqua d'orzo, ò mele, ſana la toſſe, fa buona voce, fa le donne feconde, cotti i ſuoi capi, due volte mutando l'acqua, fermano il uentre, et giouano al tenaſmo.

Morici.

Nocumenti. Genera ventoſità mangiato crudo, offende la teſta, fa ſogni horribili, offuſca la viſta, aggraua lo ſtomaco, et nuoce a l'vlcere delle reni, et della ueſſica. Fà il porro doler la teſta, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti.

Teſta.
Gégiue.

Rimedi. Si leuano i ſuoi nocumenti cocendolo due volte, et poi mettendolo in acqua freſca, et s'apparecchia con olio d'amandole dolci, et cō eſſo ſi māgia lattuca, endiuia, et ꝑcacchia; è cibo da villani, et dà chi molto ſi fatica, è peſſimo il porro in tutti i tēpi, a tutte l'etadi,

et compleſſioni, et ſi deue mangiare dopò gli altri cibi.

RADICE.

Calfacit hortenſis Raphanus, ructuſq; mouebit,
Proderit ante epulas, poſtea ſumptus obeſt.
Hinc eat, aut Raphanus poſtremo accũbat in orbe,
Menſa magis ſapida, ſi ſit onuſta dape.
In caput, & dentes, limoſoq; igne in ocellos.
Sæuit, & hinc ſtomachus, nauſeat aſſidue.

Radice. Nomi. Lat. *Raphanus*, & *Radix*. Ital. *Rafano*, & *Radice*.

Qualità. E la radice calda nel terzo grado, et ſecca nel ſecondo: è digeſtiua, inciſiua, aſterſiua, et rarefattiua.

Scelta. Le megliori radici ſon quelle, che ſono tenere, acute, et che habbiano ben ſentito il freddo, et quelle che hanno la ſcorza negra ſono di ſoaue guſto.

Giouamenti. Mangiata prouoca l'vrina, mollifica il ventre, mãda fuori le pietre, et la renella dalle reni, et dalla ueſſica. ſono le radici grate allo ſtomaco, tagliandole minute, mettẽdole nell'acqua, et inſalate, moltiplicã il latte, (Latte.) et fan ſaper buono il bere, chiariſcõ la voce, et vaglion contra il veleno de' fonghi, acuiſcon i (Fonghi.) ſenſi, leſſe vaglion alla toſſe antica, muouono il

corpo

corpo mangiate dopò gli altri cibi.

Nocumenti. Fà smagrire, genera ventosità, moue rutti puzzolenti, tardi si digerisce, offende la testa, genera pidocchi, nuoce a i denti, et la vista, accresce i dolori artetici, fà raucedine.

Pidocchi.

Rimedi. Tagliata minuta, et infusa nell'acqua, et poi insalata è manco nociua. Mangiata dopò cena non aiuta la digestione come molti han pensato, anzi molti ne son restati offesi, bē è vero che a quelli che hanno stomaco caldo non atto a generar uentosità, si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario, dopò cena son più secure. Son buone ne i tempi freddi per i gioueni, et per quelli che molto s'affaticano, et sono (come s'è detto) di caldo stomaco.

Radici dopò cena nociue.

RAMORACCIA.

Syluestris Raphanus tenuans est, calfacit, inflat,
Vincit, & hortensem viribus iste suis.

Nomi. Lat. *Armoracia, Raphanus Syluestris.* Ital. *Ramoraccia.*

Ramoraccia.

Qualità. E calda nel terzo grado, et secca nel secondo, et è più acuta della radice.

Sceita. Le megliori sono le tenere, et che hanno le radici biforcate.

Giouamenti. E grata al gusto, prouoca l'ori-

Senſi. l'orina, & i meſtrui, gioua a gli hidropici, & a gli ſplenetici, acuiſce i ſenſi, è efficace contra la toſſe antica, & morſi delle vipere, & è ſalutifera a coloro che ſi ſtrangolano per hauer mangiati i fonghi, cacciano fuori le renelle, & le pietre della veſſica, & il ſuo ſucco beuuto nel bagno al peſo di due once caldo, rompe le pietre, & quelle delle reni le caccia fuori, ma quelle della veſſica, ſe ſon fragili le ſpezza ſolamente; il medeſimo ſucco tira fuori del petto la marcia, & vale contra i veleni, maſſime l'olio che ſi caua del ſuo ſeme: in ſomma è più efficace in tutte le coſe della domeſtica.

Fonghi. Pietre. Olio del ſeme.

Nocumenti. Genera ventoſità, moue rutti fetidi, & infiamma il fegato, & difficilmente ſi digeriſce.

Rimedi. Si leuano i nocumenti della ramoraccia con il ſuo ſeme, oueramente cocendola, & mangiandone in poca quantità; è conueniēte l'inuerno, & a gli ſtomachi robuſti, & calidi.

RAPA.

Rapa ciet locium, & venerem confertq́; podagris,
Antidothum eſt, & alens, praua alimenta parit:
Sunt callidæ, & rigido gaudentes frigore Rapæ,
Humidus hinc illis turgidulusq́; liquor;
Gloria Nurſinis, ſitientes cedite Napi,
Educet ipſe licet, vos Amiternus ager;

Cum

Cum sapiat veneri magis, hæc si crassa, & obesa,
Cœna ea postremo lenta sub orbe ferat.

Nomi. Lat. *Rapum, & Rapa.* Ital. *Rapa, e Rapo.* Rape.

Qualità. E calda nel secondo grado et humida nel primo.

Scelta. Le rape buone sono quelle che nascono in luoghi grassi, et colte in tempi freddi, et le Norcine son le megliori. Norcine.

Giouamenti. Cotte in brodo di carne sono le rape di gran nutrimento, et le cime mangiate lesse prouocano l'vrina, accrescono il coito, et fanno buona uista; fanno appetito, serbate in salamoia; son le rape di gran nutrimento, cotte in brodo di castrato, vagliono contra la quartana, et altri mali malenconici, et aggiuntoui finocchio assottiglian la vista. Cottura.

Nocumenti. Genera ventosità, et acquosità nelle vene, et opilatione ne i pori. E di tarda digestione, et tal'hora mordica il ventre, et lo fà gonfiare, riscalda le reni; cruda è nemica allo stomaco; arrostite, et acconcie con aceto in insalata, eccitano l'appetito, ma sono soffocatiue se hanno niente di fumo.

Rimedi. Poste le rape nell'acqua fredda, et due volte cotte, buttando uia quell'acque, si cuocono in brodo di carni grasse con finocchio; l'arrostite per insalata non si ponghino sopra i tizzoni, oue è il fumo, perche acquistano Cottura.

quali-

qualità suffocante, ma si cuocano sopra i carboni accesi.

SCALOGNE.

Cæna mihi scite est aptum, Ascalonia, tarde
Ieiunis veniunt destituenda coquis.
Illos calfaciant, hebeti repleantq́; liquore.
Vtq́; minus noceant, illa recocta uorent.

Scalogne

Nomi. Lat. *Ascalonia* Ital. *Scalogne, & Bulbi.*

Qualità. E calda quasi nel quarto grado, & secca nel terzo.

Scelta. Le picciole sono megliori, rosse, dure, & dolci.

Giouamenti. Sono molto grate nelle mense, ꝑ primo pasto, ꝑ suegliare l'appetito, dal souerchio caldo debilitato, & ꝑche faccia ancora più saporito'l bere: accresce il coito, e lo sꝑma.

Nocumenti. Generan ventosità, moltiplican gli humori grossi, fan dolere la testa, & inducon sete, & sonno, offendon la vista, e saspe- rano la lingua, & le fauci; è da guardarsi dal copioso vso loro, perche offendono i nerui, onde sono a i vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

Conditura.

Rimedi. Si ammaccano prima, & infuse per vn pezzo nell'acqua fresca si condiscono cō aceto, olio, & sale, aggiungēdoui saluia trita, et petrosello. Restano ancora sēza malitia, se due

volte

uolte lesse si condiscono come si è detto, che all'hora son più soaui, & più nutritiue, et più nette di uentosità, et più facili a digerire, ma vogliono poca cottura. Si conuengono alle cõplessioni calde, condite come si è detto.

TARTVFI.

Tubera, bilem atram generant, egreq; coquuntur,
Et capiti, & neruis, ventriculoq; nocent.
Vltima sint nostræ post pulmentaria cœnæ,
Mixta sit in nostris, ut venus ipsa iocis.
Si turgent, æquum est, uentosa tonitrua, & imbres,
Hæc genuere: piperchiaq; vina bibam.
Sic facile stomaco sunt adducentia chymos,
Nec uesica tumet, nec dolet Iliacus.
Cui caput obtusum, & triste est, mollesq; lacerti.
Exeat, his tantum Tubera cœna negat.

Nomi. Lat. *Tubera*. Ital. *Tartufi, et Tartufoli*. Tartufi.

Qualità. Son caldi, & humidi nel secondo grado, & riceuono tutti i condimenti, che lor si danno.

Scelta. I maschi, cioè i negri sono meglior de i bianchi, che son femine, et i grossi parimẽte, & grandi, con la scorza granellosa, & dura, molto freschi, non putridi, et di buono odore.

Giouamenti. Si mangiano cotti, & crudi, son soaui al gusto, perche hanno odore di carne,

ne, eccitano gl'appetiti venerei, & moltiplicano lo ſperma, generano groſſo nutrimẽto, ma nõ cattiuo; ſono buon ſuccedaneo de i tartufi, le caſtagne cotte ſotto la cenere, poi mõde, & cotte in vn tegame, con pepe, olio, & ſucco di aranzi, con un poco di ſale; meſſi i tartufi nelle caſſe dãno alle veſti non ingrato odore.

Caſtagne.

Odore alle veſti.

Nocumenti. Sono uentoſi, malenconici, & inimici a i nerui, alla teſta, & allo ſtomacho, & fanno triſto fiato, & vſandoſi ſpeſſo generan apopleſſia, & paraliſia, & ſono difficili a digerire; quelli che ſono arenoſi, ſono inimici a' denti. Se ne trouano oltre a ciò di quelli che ſtrangolano a guiſa de i fonghi; fanno dolori colici, & difficultà d'orina, & fan uenir la podagra.

Denti.

Rimedi. Si lauino con vino, ſi cuocano ſotto la cenere, poi mondi ſi ricuocano con molto olio, pepe, & ſale, & ſucco di limoni, ò d'arãci, ouero ſi faccino bollire in brodi graſſi con canella, & appreſſo ſi beua uin buono, & puro. Ma biſogna mangiarli in fin del paſto.

Cottura.

AVERTIMENTI NEI FRVTTI.

QVantũque i frutti nel reggimento della ſanità nõ cõuengano per nutrimẽto, eſſendo che poco nutriſcano, & generino sãgue putrido, & ſiano pieni di molta ſupfluità; non-

dimeno

dimeno gl'huomini gli usano ꝑ molte altre vti lità: dal che si conclude, che non bisogna vsarli troppo frequentamẽte, nè in gran quantità, ꝑche quel che si piglia per medicina, & nõ ꝑ nu trire, bisogna pigliarlo in poca quantità. Hora la prima vtilità, &che si riceue da i frutti è, che mitigano la collera, estĩguono il feruor del san gue & rinfrescano, & humettano il corpo. Et a q̃sto effetto bisogna mãgiarli auãti al cibo, & beuerui sopravino ĩacquato, accioche più p̃sto passino alle uene, &rinfreschino: & cosi la state sono cõueniẽtissimi alle coleriche, &sãguigne complessioni. La secõda vtilità è, che lubricano il uẽtre, & per q̃sto bisogna mãgiarli nel prĩci pio della mẽsa, nè si deue mãgiar subito sopra altro cibo; ma bisogna intermetterui vn poco di tẽpo; & questi sono l'vua, i fichi, pruni, i mo ri, le persiche, e le cerase. La terza vtilità è, che constringono il ventre, & per questo effetto bi sogna nel principio del pasto mangiarli; & tali sono i cornioli, li cotogni, nespoli, lazarole; ma bisogna mãgiarne in grã quantità, perche diffi cilmẽte si digeriscono, & sono di nutrimento cattiuo: ma nell'uso de'frutti, bisogna seruar queste regole.

Frutti, & loro utilità.

I. Che tutti i frutti si fugghino da i podagrosi, massime gli humidi, & acquosi, & viscosi, che non c'è cosa più uaporosa.

Regole ne i frutti.

II. Che tutti i frutti freschi, & humidi son

peggiori

peggiori de i secchi.

III. Che i frutti, che si mangiano dopò il cibo, sono migliori cotti, che crudi.

IIII. Che'frutti lenitiui del vẽtre sẽpre si mãgino auãti all'altri cibi, cõe i costrettiui dapoi.

V. Ch'i frutti stitichi presi auãti al cibo stringono, come presi dopò il cibo soluono il vẽtre.

VI. Chi ha lo stomaco frigido, & humido mãgi cibi calidi, & secchi; ma se sarà lo stomaco calido, & secco, si mangino frutti frigidi, & humidi, che in questa guisa non noceranno.

VII. Ch'i frutti si vsino perfettamente maturi, eccetto i mori, i quali bisogna vsarli prima, che per la maturità diuentino negri, perche così son cibo di ragni, & di mosche, & infettando il sangue lo preparano alle putredini.

VIII. Che la diuersità de i frutti non si usi in una mensa medesima.

IX. Che quelli sono megliori frutti, & più laudabili, che son mãco putrescibili; & parimẽte bisogna guardarsi da quei frutti, ne i quali albergano uermi, che generano febri cõtinue: & questi si conoscono, che sono scoloriti, & p che de i frutti de gli alberi si ritrouano trenta sei sorti, delle quali dodeci si mangian tutti, di questi trattaremo nel primo luogo.

Frutti vermenosi.

CEDRI.

Medica mala sumus, pelli uis ignea nostræ est,
Humentis brumæ, nec bene cocta caro.

Ter-

Terreus eſt humor, ſectantur ſemina pellem.
Flos calet, & folium, ſic uoluere Dei.
Tarda caro, eſt ſuccus choleram fluxusq́; moratur,
Cor tepet hinc ardens, hinc tua membra nitent.
Semina, flos folium, & cortex frigentia mulcent
Corpora & epurant aera peſtiferum.
Sola tamen uolumus mandi, ſic gratus, oleſcens,
Nos bona dic ueneri, non mala, nec medica.

Cedri.

Nomi. Lat. *Citra mala. mala medica.* Ita. *Cedri.*

Qualità. La ſcorza è calda, & ſecca nel terzo grado; la polpa refrigera nel primo grado, & humetta: l'agro è freddo, & ſecco nel terzo grado: il ſeme è come la ſcorza.

Veleni.

Aqua di cedro.

Giouamenti. La ſua ſcorza mangiata, ò uſando la ſua decottione fà buõ fiato, & fa digerire il cibo; il ſeme rimedia a tutti i veleni, maſſime a quel de gli ſcorpioni beuuto, & prouoca i meſtrui, & ammazza i vermi del vẽtre, peſto, & dato con agro di cedro a digiuno, mangiato tutto vale cõtra la peſte, cõtra l'aria corrotta, & cõtra veleno; l'acqua ſtillata di tutto il cedro è molto ſoaue al guſto, & ſommamẽte cõferiſce al cuore, & al ceruello, & data con la cõſerua di cedro, è mirabile cõtra le febri peſtilẽtiali, ch'eſtigue la ſete, & la febre, & reſiſte alla putredine, & aita la cõcottiõ de gli humori, & l'acqua ſtillata da'fiori è valoroſiſſima cõtra la peſte, & cõtagiõ dell'aere, cõtra le febri peſtilen-

ſtiletiali, & le petecchie, che è molto amica al cuore, prouoca valoroſamẽte il ſudore, & leggiermẽte eccita il vomito. Leggeſi che mandãdoſi duo alla morte, paſſando dinãzi ad vn hoſte che mãgiaua il cedro, moſſo egli a compaſſion di quei miſeri, gli diede a mãgiar del cedro per cõfortarli, giunti poi al luogo doue hauean da morire, fur morſi da ſerpẽti, ſenza eſſer punto offeſi, & fu penſato, che ciò aueniſſe per i cedri mãgiati, onde la mattina ſeguente ſi diede a mãgiare il cedro ad vno, & all'altro nò, & percoſſi da quei fieri, & velenoſi animali, quel che hauea mangiato il cedro campò, & l'altro morì; & coſi manifeſtoſſi quanta forza haueſſe il cedro cõtra il veleno. La ſcorza condita è molto vtile alle coſe ſudette, & l'olio cauato dalla ſcorza, ò dal ſeme è molto cordiale vngendoſi i polſi, & la ragion del cuore.

Cedro cõtra ueleno.

Scorza di cedro condito.

Olio di cedro.

Nocumẽti. Si digeriſcono tardi, ſon moleſti a quei c'hanno la teſta calida, & mangiati la ſera cauſano uertigine.

Vertigine.

Rimedi. Le viole, ò il zuccaro violato mangiato dopò loro, leua la lor malitia, & conditi cõ zuccaro ſon buoni ad ogn'vno, in ogni età, & ſtagione.

CELSI.

Acribus eſt gelidus, ferueſcens dulcibus humor,
Dulcia mox putrent mora uorata tibi

Acria

Acria si uentres choleram subigentia durant,
Vesicæ effluxus plenior inde tibi est.

Nomi. Lat. *Mora.* Ital. *Moro, & Moro celso.* More.

Qualità. Le more quando son mature son calde temperatamente, & humide nel secõdo grado. L'acerbe son frigide, & secche.

Scelta. Le megliori sono le negre, le grosse, & ben mature, non toccate da animali, & colte auanti il leuar del sole.

Giouamenti. Leniscono l'asprezza della gola, leuan la sete, lubricano il corpo, eccitan l'appetito, & smorzan la collera, mangiate auanti al cibo, presto scendono dallo stomaco, ma mangiate dopò, subito si corrompono, il che fanno ancora quando ritrouano nello stomaco cattiui humori.

Nocumenti. Danno pochissimo nutrimento, come fanno i peponi, nõdimeno non causano il uomito, nè son contrarij allo stomaco come quelli. Generano uẽtosità, fan dolore di stomaco, & lo cõturbano, ritrouandolo pieno di cattiui humori, & facilmente si corrompono.

Rimedi. Lauate col uino son manco nociue, & parimente mangiandoci qualch'una dell'acerbe, & mãgiandole cõ un poco di zucchero. Si cõuengon la state a gioueni, che sono colerici, & sanguigni, & che hanno lo stomaco netto da cattiui humori. Vino.

COTOGNI.

Sicca leuis brumæ, quod poma Cydonia mele,
Cocta iuuent ſtomachum, menſa ſecunda rogat.
Frenant uina, tument, fluxus remorata lacertis
Sunt nocua, & nimio curſibus apta cibo.

Cotogni

Nomi. Latin. *Cotonea mala, & Cydonia.* Ital. *Mele cotogne.*

Qualità. Sono le cotogne frigide nel primo grado, & ſecche nel ſecondo, & ſono conſtrettiue.

Scelta. Le mele cotogne ſono meglio, che i peri cotogni, che queſti ſono maggiori, & quelle ſono picciole, piatte, compartite in fette, gialle, lanuginoſe, più odorate dell'altre, & deuono eſſer ben mature; le terze mele cotogne, poi ſono quelle, che ſono inſitate l'una nel l'altra.

Spetie.

Giouamenti. Si mangino nelle ſeconde menſe, che ſigillano lo ſtomaco, aiutano la cõcottione, & muouono il corpo ſe ſi mangiano in quãtità; & ſe biſogna di riſtrĩgere il corpo, ſi deuono mãgiare auanti al cibo, che coſi aſſicurano la teſta dell'embriachezza; ſono grate al guſto, riſuegliano l'appetito, rallegrano, & cõfortano il cuore, fortificano la bocca dello ſtomaco, ſtagnano i fluſſi, & racconciano gli ſtomachi guaſti, fermano il uomito, & tengono a

baſſo

basso i vapori, che non ascendono alla testa, & benche siano cõstrettiue, prouocano nõdimeno per accidente l'orina; mãgiate crude giouano alla dissẽteria, & a gli sputi sãguigni, & raffrenan i veleni mortiferi; le cotognate fatte cõ mele, ò cõ zuccaro, sono vtili a i sani, & a gl'infermi; fassene ancora vn'vtile siropo, col quale si fãno gl'intĩgoli, chiamato mina di cotogni.

Cotognate. Siroppo.

Nocumenti. Mangiate crude generano uẽtosità, fanno dolor pungitiuo nel vẽtre, nuocono a i nerui, & fanno risuegliare i dolor colici, difficilmẽte si digeriscono, & odorate troppo spesso offẽdono la testa; q̃lle che si seruano p l'inuerno guastano l'vue se si appẽdono p̃sso a loro, però bisogna appenderle separatamente, & nel mele si conseruano lungo tempo.

Cotogni, come si cõseruino.

Rimedi. Sono manco nociue, quando sono ben mature, & cotte nel mele, ouero dopò che son cotte mettendoci sopra molto zuccaro, ò muschio, ouero facendone la cotognata. Si cuocono ancora nel mosto, & la più facile, & breue cottura è di mettere il cotogno in vn pignatto nuouo, coprirlo, & darli brascia di sotto, & di sopra nel coperchio.

CORBEZOLE, CIOE' ARBVTO.

Arbuta, sorba, tenent fluidos, & mespila ventres,
Paruo succescunt hæc tria poma gelu,

Hæc fugias nitido dum cortice poma rubeſcunt.
Vix ſimul eueniunt & decor, & bonitas.

Arbuto. Nomi. Lat. *Arbutus, & Vnedo.* Ital. *Arbuto. Albatro, & Ceraſe Marine, & Afriche, & Corbezzolle.*

Qualità. E il frutto d'acerba natura, aſtringe, & corrobora.

Scelta. Le groſſe, & ben mature, & nate ne i colli, & ne i monti.

Giouamenti. E molto valoroſo l'arbuto doue biſogna corroborare, & reſtringere. Daſſi l'acqua lambiccata dalle frōdi, ò da i fiori cō poluere d'oſſo di cor di ceruo; ò del corno iſteſſo raſo ſottilmēte, per coſa gioueuole nella peſte, maſſimamēte auāti, che ſi confermi il male; & la ſua decottione, & la poluere delle frondi vale al medeſimo; i frutti riſtagnano i fluſſi, & ſon grati a i tordi, alli ſtorni, & merli.

Peſte.

Nocumenti. Sono queſti frutti al guſto ſciapiti, & auſteri, & nel mangiargli pungono alquanto la lingua, & il palato, che par proprio, che ſiano piene di ſenſibili reſte; offendon lo ſtomaco, & fan doler la teſta.

Rimedi. Biſogna māgiarli ben maturi, & in pochiſſima quātità, anzi nō biſogna māgiarne più d'vno, & però è detto q̄ſto frutto vnedo.

FICHI.

Igne tepet modico, primoque eſt tempore Ficus.

Mol-

Mollior, vrenti mox sitit igne magis,
Candida, Purpureis, nigrisq; est gratior, omni
Pinguor hęc fructu est, uberiusq; fouet,
Si noua sit nocua, est stomacho, & de sensibus apta
Effluet, ardenti insociata nuci est.
At siccata aperit, sordesq; potentis effert,
Nec minus ista mali sanguignis esse solet.
Frigida membra calent Ficu, pręcordia lenit,
Et caput, hanc primam mensa liberq; ferant.

Nomi. Lat. *Ficus*. Ital. *Fichi*. **Fichi.**

Qualità. Sono i fichi freschi caldi nel primo grado, & humidi nel secondo, ma i secchi sono manco humidi.

Scelta. Megliori sono i bianchi, poi i rossi, & vltimamẽte i negri, & q̃lli che hã la scorza più sottile più facilmẽte si digeriscono; si mangiano i maturi, & senza scorze, bẽ netti, & mõdi. **Spetie.**

Giouamenti. Notriscono ottimamente, purgano le reni dalla renella, preserua dal veleno, & nutriscono più de gli altri frutti, cauano la sete, & nettano il petto, ingrassano, fan buon colore, giouano al coito, & ben maturi son sicurissimi. I secchi giouano alla tosse, si mangian contra la peste, con noci, foglie di ruta, & sale; son buoni in tutti i tempi, massime l'autunno, a tutte le complessioni, & a tutte l'etadi, eccetto a i decrepiti. **Decrepiti.**

Nocumenti. Generano uentosità quando

ſe ne mangiano molti, offendono lo ſtomaco, à quei che patiſcono dolori colici, & che ſono pieni di crudità, nuocono alle reni vlcerate; le ſecche fanno venir ſete, & nuocono al fegato, & alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Pidocchi.

Rimedi. Quando ſi mangiano i freſchi, biſogna beuere appreſſo loro acqua freſca, sì perche li fà più preſto deſcendere nel fondo dello ſtomaco, come ancora perche tempera il lor calore, ouero mangiarui ſopra granati, o altri cibi conditi con ſucco d'aranci, o d'acetoſa.

MELE.

Plurima ſunt, minimiq; madentia Mala caloris
Dulcia, ſed ſtomacho commodiora meo.
Corda iuuant flammis agitata, ac noxia uentri
Turgebunt, neruis & nocuiße volent.
His caueas, mala ſunt, diraſq; mouentia febres.
Forma placet nitidi corticis, eſca nocet.

Mele. Pomi.

Nomi. Lat. *Mala* Ital. *Mele, & Pomi.*

Qualità. Le dolci ſono calde nel primo grado, & humide temperatamente; ma le acetoſe, & bruſche ſon fredde, & ſecche.

Appie.

Scelta. Le mele ſono quaſi d'infinite ſorti, ma le megliori ſono le dolci, groſſe, colorite, & ſopra tutto che ſian bẽ mature; le appie tengo

no il primo loco, il secondo le rose, & il terzo le detie, & quelle da Camerino.

Giouamenti. Confortano notabilmente il cuore, maturano, allargando il petto, il catarro, fanno sputare, & sono vtili cotte alli conualescenti, che hanno lo stomaco debile, percioche lo confortano, & eccitano l'appetito, ma cotte sotto la cenere, & mangiatone vn solo con anisi confetti. Si fà delle mele il siroppo de pomis, ch'è molto cordiale, & vale nelle passioni malenconiche.

Siroppo de pomis.

Nocumenti. Nuocono a quelli, c'hanno lo stomaco debile, & a coloro che patiscono dolori di nerui, massime mangiate crude in molta quantità. Non si hanno a mangiare se prima non sono sopra l'arbore ben mature, perche sono di pessimo nutrimento; le mele agre, & acetose generano ventosità, & flemma assai, fanno perdere la memoria.

Memoria.

Rimedi. Diuentano megliori le mele cotte sotto la brascia, & mangiate con molto zuccaro sopra, & con anisi confetti, ouero mangiandoui appresso zuccaro rosato, o canella; manco nociue sono le appie. Si conseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino.

Mele appie.
Mele come si conseruano.

NESPOLE.

Mespila constringunt, stomacho gratissima, & ori,
Profluuium cohibent ventris, de gutture fluxus,

Fan-

Faucibus & sistunt, vtero turgentibus, iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Fœmineum sexum.

Nespole.

Nomi. Lat. *Mespilum.* Ital. *Nespolo.*

Qualità. Sono frigide nel secondo grado, & secche nel primo.

Scelta. Tanto le nespole dette Azarole, quãto le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccioli, che sian ben mature, o nella paglia, o attaccate all'aria.

Giouamenti. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'urina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beuuti con vin biancho, oue siano state cotte le radici del petrosello, dell'anonide, o del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritrouansi le nespole senza noccioli, ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore.

Pietre.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, & impediscono la digestione dell'altre cose, & mangiandone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

Rimedi. Mangiandoci appresso cose pettorali, come peniti, regolitio, zuccaro uiolato, o zuccaro candio, perdono gran parte de' nocu menti

menti loro. Son buone l'inuerno per i giouenì, & per i colerici, & per quei, c'hanno gagliardo lo stomaco.

NOCE MOSCATA.

India odoratus, & crasso rore rubentes
Cum tamen exurrant, dat tibi larga Nuces.
Hæc stomacho, iecori, vitiato spleni, & ocellis:
Subueniunt bruma si modo læsa dolent:
His bene olent, & vix contacta labella famescũt,
Vessica his patulæ est; has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est, Matronæ nobile munus,
Glans muscata datur, cui mole vulua tumet.

Nomi. Lat. *Nux Miristica*. Ital. *Noce Moscata.*

Noce Moscata.

Qualità. Son calide & secche nel fine del secondo grado, & sono stitiche.

Scelta. La megliore è la fresca, rossa, graue, ben piena d'humore, & ben grassa, & non pertugiata.

Giouamenti. Fà buon fiato, accresce la vista, tenuta in bocca conferisce alle vertigini, al la vista, & alle sincopi, cõforta tutte le viscere, & particolarmente la bocca dello stomaco, il fegato, la milza, e la madrice, fa orinare, ferma il vomito, eccita l'appetito, consuma la vẽtosità, & fà digerire; è molto vtile ne i condimẽ-

Madrice.

ti a coloro c'hanno lo ſtomaco debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riſcalda. L'olio della noce moſcata onto conferiſce molto allo ſtomaco, & a i membri tremoli.

Olio de noce moſcata.

Nocumenti. Infiamma, & per queſto i giouani, & colerici, & ſanguigni deuono aſtenerſene, maſſime la ſtate, ma i flemmatici, & i malenconici le poſſono vſare ſicuriſſimamẽte nelle lor viuande, maſſime l'inuerno; nuoce ancora a quei che patiſcono di morici, & che ſono ſtitichi, perche ella ſtringe il corpo.

Rimedi. Vſandola di raro in poca quantità, & meſcolandoui ſeco vn poco di gengeuo, che con l'humidità ſua la contemperi, è manco nociua.

PEPE.

Ardet & in neruos glutinataq; flegmata fertur
Sic Piper, vt nullum ſiccet aroma prius,
Exacuit ſtomachum mollito ventre ſuperbit
Hoc caunas, feruet ſi tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda repẽdit,
Plura mouent aluum, meiere pauca iubent.

Pepe.

Nomi. Lat. *Piper*. Ital. *Pepe*.

Qualità. E caldo & ſecco nel fin del terzo grado.

Scelta. Che i grani non ſiano vani, mar-

ci,& leggieri,ma freſchi, grauiſſimi, neri, nè troppo creſpi, & tutti queſti ſegni moſtrano, che ſia maturo.

Pepe biã co.

Pepe nero.

Giouamenti. Il pepe bianco naſce in vna pianta, & il nero in vn'altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite, che fa l'vua nera, & quella che fa l'vua bianca. Il pepe nero, aiuta la concottione, eccita l'appetito, caccia la ventoſità, fortifica lo ſtomaco, & riſcalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, riſolue, & leua la caligine da gl'occhi, fa partorire, gioua alla toſſe, & a tutti i difetti del petto; maſticato con vua paſſa purga la flemma della teſta, & conſerua la ſanità.

Nocumenti. Nuoce alle perſone che ſono di calda compleſſione ne i tempi caldi, & paeſi caldi, infiamma il fegato, & il ſangue a chi troppo l'vſa.

Rimedi. Vſandoſi in poca quantità ne i tempi freddi da i vecchi, & flemmatici, & cattarroſi, & ſopra i cibi frigidi, & humidi, & che non ſia peſto troppo ſottile, ma groſſamente, perde gran parte della ſua malitia; ma volendoſi che preſto penetri tutto il corpo, ſi peſti ſottiliſſimamente.

PERE.

Brumalis ſitibunda cibi, durantia uentrem
Sunt Pyra, uentoſum non edat illa latus.

Cor

Cor tamen hæc colat, & funghi cui cura maligni.
Nec pipere, & mulso, meleve cocta nocent.

Nomi. Latin. *Pyra.* Ital. *Pere.*

Pere.

Qualità. Sono le pere di infinite sorti, come le mele; son fredde nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le prime sono le moscatelle dolci, & ben mature; le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte; le quarte buõ chistiane, le quinte le carauelle: l'vltime son quelle che si mantengono l'Inuerno per cuocere.

Giouamenti. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descẽdere più presto gl'escrementi a basso; le bergamotte, & le carauelle ottẽgono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del ueleno delle lumache; se ne fà delle pere il vino, & se le saluatiche messe nel vino vanno al fondo, significa che il uino è puro, ma restando a galla, significa che ui è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole, ò nel forno, diuise prima, & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, ò in acqua calda, & respse di zuccaro, che sono molto grate al gusto.

Vino come si conosce se è puro.

Nocumenti. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono dolori colici, & uentosità, percioche generano sangue freddo, & uẽtosità: nuocono anco

ra

ra a quei che patiſcono renelle, & difficoltà di orina, percioche generano groſſi humori; le ſaluatiche, & le acerbe offendono i nerui; l'inſipide generano mali humori, offendono gli epilettici, & quei c'hanno il tenaſmo.

Renelle.

Rimedi. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi, crude, che ſiano bẽ mature, ò cotte con molto zuccaro ſopra, e beuendogli appreſſo un buõ uino odorifero, oueramente cocendole in uino, aggiũto zuccaro, & cinamomo, ò moſto cotto, che coſi ſi poſſono mangiare ſenza alcun nocumento, & ſon facili a digerire, & non offendono lo ſtomaco, biſogna bere ſopra di loro buon uino, perche *ſine vino aut pyra virus*; ſono buone nell'Autunno, & nell'Inuerno, a tutte l'etadi, eccetto alli molto uecchi, & flemmatici. Le moſcarole, ſi mangino auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimente ſi putrefanno, & apportano febri continue.

Pere moſcarole.

S O R B E.

In ſiſtendo aluum certa eſt uis maxima Sorbis:
Maſpila at hæc uincunt, utraque inepta cibis.

Nomi. Latin. *Sorba.* Ital. *Sorbe.*

Qualità. Sono le ſorbe aſtrettiue, come le neſpole, ma con effetto più debile: ſono fredde

Sorbe.

de nel primo, & secche nel terzo grado.

Sorbe megliori

Scelta. Le megliori sono le grosse, odorifere, ben mature, senza corruttione, & che per qualche tempo siano state appese all'aria, o conseruate nella paglia.

Giouamenti. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano dopò pasto, fanno buon fiato, confortano lo stomaco, & sanano il vomito souerchio.

Nocumenti. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione, aggrauano lo stomaco, ristringono il corpo, & generano grossi humori.

Rimedi. Bisogna vsarle più per medicamento che per cibo, & appresso di quelle si ha da mangiare il fauo, ò (come a noi si dice) la fabrica del mele; sono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, purche ne mangino in poca quãtità, che mangiandone troppo non generan sangue lodeuole.

V V A.

Dulcis & apricis delecta in collibus Vua,
Terreus huic cortex, feruidus humor inest.
Excipe de nigris, quæ sit tibi gratior, albam
Neve inflet, soles sit remurata duos.
Bacche quid hoc maius potuisti munere? nutrit
Hæc bene uesicæ, sed male sana nocet.

Nomi.

Vua.

Nomi. Lat. *Vua*. Ital. *Vua*.

Qualità. L vua matura è calida, & humida nel primo grado; l'acerba è frigida, & ſecca.

Scelta. La megliore è la bianca matura, dolce, & di ſcorza ſottile, & che non ha granelli.

Guardiani delle uigne.

Giouamenti. Nutriſce ottimamente, fa ingraſſar preſto, come ſi vede ne i guardiani del le vigne, rinfreſca il fegato infiammato, prouoca l'orina, accreſce gli appetiti uenerei, gioua ancora al petto, & al polmone, gioua allo ſtomaco, & al dolor de gli īteſtini, alle reni, & alla neſſica; quella che nō ha granelli è megliori dell'altre, & è ottima per il petto, & ꝑ la toſſe.

Nocumenti. Fa ventoſità, conturba il uentre, genera dolor colici, apporta ſete, & fa gonfiare, & doler la milza; la dolce ingraſſa il fegato che è ſano, ma nuoce a quello che è duro; l'acerba nutriſce meno, & ſtringe il corpo, & accreſce il catarro: l'uue conſeruate in uinacci, ò in vaſi longo tempo nuocono alla veſica.

Rimedi. Mangiandoſi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & coſi accompagnandola con alcuna coſa ſalata, & granati, ò aranci, ò altri cibi acetoſi; l'vua bianca è mãco nociua della negra; & ſe per alcuni giorni ſtarà colta, & appeſa, perde la uentoſità, & diuenta megliore.

Vua appeſa.

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangian tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet & emollit si dulcis Amigdala, amare est
Asperior, mensas nesciat ista tuas.
Iliacum dulcis, tabemq; a pectore debet.
Quam bene distat? alit dulcis, amara necat.

Mandorle.

Nomi. Lat. *Amigdala*. Ital. *Amandole*, & *Mandorle.*

Qualità. L'amandole dolci sono calide, & humide nel primo grado; l'amare sono secche nel secōdo, & sono più astersiue, & più aperitiue, & più valorosamente purgano i meati delle viscere, assottigliando gli humori grossi, & viscosi.

Scelta. Le megliori sono le dolci, & fresche, non guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi di quella spetie, che si chiamano ambrosine.

Ingrassar

Giouamenti. L'amandole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, moltiplicano lo sperma, facilitan lo sputo, purgano il petto, & fanno dormire, aumētano la sostātia del ceruello, purgano le vie dell'orina, īgrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le vene, leniscono da la gola, netta il

petto,

petto, & i polmoni; il lor oglio gioua a i dolor colici, & alle paſſioni del petto; le verdi chiamate amãdolini, ſi mãgiano nel prĩcipio della primauera, ſono appetitoſe, & alle dõne grauide leuano la nauſea. Si mangiano ancora la ſtate, con un poco di zuccaro, quando il nocciolo è tenerello, & allhora ſono molli, & delicate; le amare ſono rimedio contra l'imbriachezza, auanti paſto ſe ne mangiano ſei, ò ſette, amazzano le volpi dategliele a mangiare, & in tutte le coſe nella medicina ſono megliori delle dolci, & sì come queſte ſono più ſoaui, così le amare ſono più ſalubri.

Aman-dolini.

Nocumenti. Mangiandoſene quando ſono molto ſecche, ſono di tarda digeſtione, dimorano molto nello ſtomaco, & fanno dolere la teſta, generando colera.

Rimedi. Si mangiano la ſtate, quando i noccioli ſon tenerelli come latte, ouero ſecche, sẽza ſcorza, cõ molto zuccaro, che le fa ſcender preſto; quelle che ſi mangian con la ſcorza ſon difficili a digerire, per queſto ſi deuõ mõdare, ſon buone a tutti i tẽpi, etadi, & compleſſioni, ma ꝑparate, ſenza ſcorza, cõ zuccaro, ò mele.

Aman-dole con fette.

ARANCI.

Proxima ſunt, Itali dixere Nerantia primis,
Vincunt pelle, parum frigidus humor ineſt.
Verticibus miro ſunt hæc gratiſſima odore,

Dulce ſapit melius, pectoribuſq́; fauet.
Sint folia arboribus ſeruata virentibus ipſis,
Cætera ſunt menſæ commodiora tuę.

Aranci.

Nomi. Latin. *Nerantia.* Ital. *Aranci. Melangole, quì in Roma.*

Qualità. La ſcorza è calda, & ſecca nel principio del terzo grado; la polpa, cioè la parte vinoſa, è frigida, & ſecca nel ſecondo grado; il ſeme è calido, & ſecco nel ſecondo grado. I dolci ſon caldi temperatamente, & ſon pettorali; altri ſono acetoſi, che ſon freddi nel primo grado; altri ſono di mezo ſapore, che ſon freddi, & ſecchi temperatamente.

Dolci. Acetoſi. Di mezo ſapore.

Scelta. I buoni ſon quelli, che ſono aſſai graui, ben maturi, ben coloriti, con la ſcorza liſcia, & di mezo ſapore, perche i dolci ſono alquanto calidi, & i bruſchi frigidi, che offendon lo ſtomaco.

Giouamenti. Le melangole dolci, mangiate auanti al cibo, ſon conuenienti allo ſtomaco in ogni tempo, & ſon pettorali, ſon buone per i malenconici, & per i catarroſi, & leuano l'opilationi; l'acetoſe ſmorzano la ſete, & riſuegliano l'appetito, il lor ſucco aſperſo ſopra gli arroſti, ò peſci fritti dã lor gratia, è ſoauità, & cõ zuccaro ſi mãgiano auanti al cibo, come le dolci; altre ſono di mezo ſapore, & q̃ſto ſono grate al guſto, riſueglian l'appetito, ſõ ottime

Vino.

nelle

nelle febri coleriche, & leniscono la gola, & le uano la sete; della lor scorza secca si fa poluere, la quale ammazza i vermini, & presa nel vino preserua dalla peste.

Poluere, che ammazza i vermini.

Nocumenti. Gli aranci bruschi stringono il corpo valorosamente, & lo fanno stitico, & raffreddano lo stomaco, & stringono il petto, & l'arterie, li dolci accrescono la collera nelle febri.

Rimedi. Si ripara i danni, che fan gli acetosi, aggiuntoui il zuccaro, ouero mangiandoli appresso la sua scorza condita cõ zuccaro, che è molto stomacale, & mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i uecchi, & gli acetosi ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & sanguigni, massime nelle febri pestifere.

Morici.

CASTAGNE.

Castaneæ, stringunt, inflant, agreq; coquuntur,
Et caput offendunt, his venus alma uiget.
Quæ tibi grata licet posito mollescam echino,
Sicca est, & nimio castanea igne calet.
In caput, & ventres inflata asperrima sæuit,
Ni spolia apportet mellis arundinei.

Nomi. Latin. *Castanea.* Ital. *Castagne.*

Castagne.

Qualità. La castagna tanto domestica, quanto saluatica è calda nel primo grado, & sec-

Maroni. ca nel secondo è constrettiua, & diseccatiua.

Scelta. Le miglior castagne sono le grosse, & però son megliori di tutti i maroni, & dopò che sono colti, se per lungo tempo si conserua no, si fanno più saporiti, & più sani.

Giouamẽti. Prouocano il coito per esser vẽ tose, danno grandissimo, & buon nutrimento, sanano i flussi, & pestate con mele, & sale, sana no il morso del can rabbioso; quando si cuoco no su le brage fermano il vomito. Ne i luoghi doue nasce poco grano, si seccano su le grattice al fumo, & poi si mondano, & se ne fà la farina, che sopplisce per far pane; cotte le castagne sotto la cenere leggiermente, & monde si cuocono in vn tegame cõ olio, & sale, & poi ag giũtoui pepe, & succo d'arãzi seruono p tartufi.

Pan di castagne.

Tartufi.

Nocumenti. Mangiate abondantemente ne i cibi, fanno doler la testa, & stitticano il corpo, son dure da digerire, & generano ventosità, massime se si mangiano crude.

Rimedi. Sono manco nociue se si arrostisco no sopra le brage, & si seppeliscono per vn pez zo nella cenere ben calda, & poi si mangiano con pepe, & sale, ouero con molto zuccaro, che cosi si conuengono a colerici, come col me le a' flemmatici; le lesse sono megliori, che le ar rostite nella padella sopra la fiãma, perche da quel fumo acquistano vna qualità soffocante, ma prima si cuocano su le brage, & poi si sepel

lisca-

liſcano ſotto la cenere calda per un pezzo. Sono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, & compleſſioni, pur che ſiano ben ſtagionate, ben cotte, & in poca quantità, & ſopra ſi beua buon vino.

GHIANDE.

Deſiccat Quercus, Glandes genitalia ſanat
Vlcera, & vrinam emittunt, proſuntq́; veneno
Morſibus infectis: ſimul inflammataq́; mulcet.

Nomi. Latin. *Glandes*. Ital. *Ghiande*. Ghiande

Qualità. Diſeccano, aſtringono, & alquanto riſcaldano.

Scelta. S'eleggano per mangiare quelle che ſtanno nel gozzo delle palombe arroſtite.

Giouamenti. Della farina delle ghiande al tempo della careſtia i poueretti ne fanno il pane, come ſi fà quello delle caſtagne, & in Spagna ſi mãgiano cotte ſotto la cenere, come le caſtagne. Trite, & beuute con vino, giouano a i morſi de' velenoſi animali, & a coloro c'hãno preſo il veleno, ouero hanno beuute le cantarelle, onde orinano poi ſangue; la lor poluere beuuta con decottion d'anonide, o di gramigna, gioua al mal della pietra, & beuuta cõ latte di vacca vale contra il toſſico; e ſe ne caua l'olio, ch'è buono per ardere, & per far ſapone.

Pane di ghiande.

Pietra.

Olio di ghiande.

Nocumenti. Mangiate le ghiande ne i cibi fanno dolere la testa, & generano uentosità, & pessimi humori, il che fanno meno quelle, che si ritrouano nel gozzo delle palombe saluatiche arrostite. L'olio, che si caua delle ghiande non è buon per mangiare, ma si ben per i panni di lana, & per il sapone, come s'è detto.

Rimedi. Bisogna mangiarne in pochissima quantità, & cotte nel gozzo delle palombe, o arrostite sotto la cenere.

LIMONCELLI.

Assirij pariunt etiam Limonia campi,
Crediderim succo hæc vincere prima malo.
Cætera subducunt, nec prima vigoribus æquant.
Sic nullo varijs ordine dantur opes.

Limoni. Nomi. Lat. *Mala limonia*. Ital. *Limoni*.

Qualità. Hanno le medesime qualità, che i cedri, che sono tanto i grandi, quãto i piccioli, freddi & secchi nel secõdo grado, ma i maggiori sono più pstãti di succo, di scorza, e di carne.

Scelta. Quelli sono i megliori, che hanno l'odor di cedro, che sian ben maturi, bẽ coloriti, & per alquanti giorni staccati de gli alberi.

Giouamenti. Hanno le medesime facoltà, che i cedri; ma più debilmente. Il succo loro risueglia l'appetito, ferma il vomito, ĩcide gl' humori

mori grossi, & resiste alle febri maligne, ammaz
za i vermini; & il succo de gli acerbi preso alla
quantità d'vn'oncia e meza, cō maluagia, cac-
cia le pietre delle reni, et i picciol, fan q̃sto ef-
fetto più ualorosamente. Si taglian questi mi-
nuti, et si pon sopra sale, acqua rosa, et zucche-
ro, et mangiansi in cōpagnia delle carni, et de'
pesci, che fan venir'appetito, et fan saper buo-
no il bere, et dalle reni, et dalla uesica caccia-
no le renelle gagliardamente, et non si truoua
salsa di questa megliore. Si mangiano ancora
in luogo d'insalata tagliati minuti, con acqua,
mele, et aceto, et fan buon appetito, et gioua-
no alle renelle.

Renelle.

Insalata.

Nocumenti. Raffreddano gagliardamente
lo stomaco, fan venir i dolori colici, et fanno
smagrire, generano humori malēconici, nō nu
triscono, pche con l'acetosità loro mordicano
lo stomaco, stringono valorosamente il ventre.

Smagri-
re.

Rimedi. Si usino di rado et in poca quanti
tà, sēza la scorza, et che siano stati infusi nell'ac
qua, et ponēdoui di sopra zuccaro; et canella;
nō si cōuengono a stomachi frigidi. Sō buoni
ne' tēpi molto caldi per i gioueni, et per i cole
rici, et son nemichi a vecchi, et a flemmatici.

G R A N A T E.

Dulcia sunt madidi roris, sicci acria poma.
Punica, pulmoni hæc sunt mala, at illa bona.

Cun-

Cuncta iuuant stomachum, feruentes acria flammas
Extinguunt, cunctis mensa secunda datur.
Sæpe remorbescit dulci si vescitur æger,
Vtraque cum distent, meiere cur faciunt?

Granate. Nomi. Lati. *Malum Punicum*. Ital. *Granato, da molti grani che in se contengono, & Melegrano, & Pomograno; ritrouansi dolci, forti, & vinosi, che son quei di mezo sapore.*

Qualità. Le dolci son calide, & humide temperatamente, son grate allo stomaco: le forti, & acetose son fredde nel secondo grado, & di molta stiticità; quelle di mezo sapore di mediocre natura.

Scelta. Le megliori son quelle, che son grosse, ben mature, & che siano facili a scorticare; & le acetose che habbiano assai succo.

Dolci. Giouamenti. Le dolci giouano allo stomaco, al petto, & alla tosse, & accrescono gl'appe-
Acetose. titi venerei, & le acetose giouano al fegato, & alle febri ardenti, & acute, ricreano la siccità della bocca, estinguono la sete, & mitigan l'ardor dello stomaco, & alle cose medesime vale il lor vino, & il lor siroppo, smorza la colera gagliardamente, & prohibiscono che le superfluità corrano alle viscere, & non lasciano salire i uapori alla testa, & tutte prouocano l'urina. Le scorze si serbano che son buone p dar odore a'pãni, & alle uesti, & saluarle dalle tarme.

Nocu-

Nocumenti. Le dolce generano ventosità; & calidità, & però si prohibiscono nelle febri; & le acetose son nemiche al petto, & offendono i denti, & le gengiue.

Rimedi. L'vna sorte leua il nocumento del l'altra, & però si mangiano i granelli dell'vna, & dell'altra mescolati insieme, & così da duo contrarij si fà vn'ottimo temperamento, ouero che nelle acetose s'aggiunga vn poco di zuccaro; ma tutti i granelli dopò ben succhiati, si deuono sputar fuori; le dolci son buone l'inuerno per tutti; & l'acetose, la state per i corpi colerici, & per i giouani, ma sono nemiche a i vecchi, perche lo stringono il petto loro. Il lor succo non si hà da vsar solo, ma per cōpimento de i cibi; le mezane si mangino dopò gli altri cibi con zuccaro, o sale, che così reprimono i vapori, ch'ascendono alla testa.

Mistura.

NOCCHIE.

Primus Abellinam campano a nomine cultor
Dixerat, aridula est, sed minus illa tepet.
Inuisa est capiti, & stomacho, tardissima lapsu
Intumet, & lapides conterit atque ciet.

Nomi. Lat. *Carilus, Nux Auellana, Nux Pontica, & Prænestina.* Ital. *Nocchie, & Auellane.*

Auellane.

Qualità. Le fresche sono temperate nel-

le

le prime qualità, ma le ſecche ſono calde, & ſecche quaſi nel principio del ſecondo grado.

Roſſe. Scelta. Le domeſtiche ſono megliori delle ſaluatiche, le roſſe, le groſſe, & poco coperte, piene di molto humore, & che i vermi non le habbiano corrotte, nè toccate in modo alcuno. Le lunghe ſono più ſoaui al guſto, che le ritonde.

Giouamēti. Danno più nutrimēto delle noci, accreſcono il ceruello, & mangiate continuamente fino a tre, o quattro nel principio del pranzo, liberan dal dolor delle reni, & dalla renella affatto; mangiate con ruta, & fichi ſecchi a digiuno preſeruano dalla peſte. Le tonde ſi cuoprono come i coriandoli, & ſon gratiſſime allo ſtomaco.

Renelle.

Nocumenti. Tardi ſi digeriſcono, nondimeno ſon grate al fegato, fanno qualche vētoſità, generano molta colera, & fāno dolori del capo, quando ſe ne mangia troppa quantità.

Rimedi. Si mangino che ſiano ben freſche, che ſiano ſtate infuſe nell'acqua, & aſperſe, di zuccaro; ſono da vſarſi in poca quantità, & le ſecche ſolo l'inuerno; i gioueni le mangino, & quei, che s'affaticano aſſai, & che ſono gagliardi di ſtomaco, l'inzuccherate ſō māco nociue.

NOCI.

Dulcia ſunt madidi roris, ſicci acria poma
Punica, pulmoni hæc ſunt mala, at illa bona.

Cun-

Nux dicta est, linguæ iam nocitura tuæ.
Siccior arescit, stomachumque caput improba uexat,
Mirum, si nocuæ sit bene iuncta uiæ.

Nomi. Lat. *Nux iuglans, & Nux regia.* Ital. Noce. Noce.

Qualità. Le verdi, & fresche son calde nel primo grado, & secche parimēte, le secche sono calde nel terzo grado, & secche nel secondo, ma cō l'inuecchiarsi diuētano più secche, & quāto più son vecchie, tāto più fanno olio.

Scelta. Le megliori noci sono le grandi, lōghe mature, & che facilmente si mondano, & sopra tutto che siano fresche, & non vecchie, nè corrotte dentro.

Giouamenti. Sciogliono i denti, che sono stupefatti, & mangiate con fichi, ruta, & mandorle preseruano da i veleni mortiferi, & vagliono cōtra la peste; & due noci secche, & altri tanti fichi, & uenti foglie di ruta, con un granel di sale, peste, & mangiate a digiuno, preseruano da i veleni, & dalla peste. Māgiate le noci a digiuno giouauo a i morsi de i cani rabbiosi, masticādone poi alquānte, & mettendone sopra il morso; la scorza verde delle noci supplisce in luogo di pepe nelle viuāde. E molto salutifero l'vso delle noci dopò che s'è māgiato il pesce, perche leua, & incide la loro viscosità, & se ne fa agliata per māgiarla col pesce,

Denti. Peste. Pepe. Agliata.

ſce, onde ſi dice.

Poſt piſces nuces, poſt carnes caſeus adſit.

Ammazzano le noci i vermini del corpo, & condite con zuccaro, o mele, & con garofani ſon molto utili allo ſtomaco, & alle uiſcere fri gide.

Noce nuoce.

Nocumenti. E detta la noce, perche nuoce alla gola, alla lingua, & al palato, che mangiate in troppa quantità, maſſime le ſecche, eccitano la toſſe, & fanno doler la teſta, fa cruditâ, vertigine, & ſete. L'ombra della pianta è nociua, che manda fuori un halito cattiuo, che aggraua la teſta, & offende quelli che ui dormono ſotto, che quel graue odore ſubito penetra nel ceruello, & per queſto ſi ſuol piantare appreſſo le ſtrade, & per queſta ragione ella con queſti uerſi ſi querela.

Ombra della noce.

Nux, ego iuncta uiæ cum ſine crimine uitæ,
A populo ſaxis prætereunte petor.

Noci cõcie.

Rimedi. Mangiandole freſche infuſe in buon vin roſſo, & in poca quantità ſon manco nociue, & il nocumento delle uecchie ſi leua, col farle ſtare p una notte nell'acqua calda, & poi mondarle, & l'aglio leua ancora il nocumento loro, quelle che ſi condiſcono col zuccaro, & con il mele, diuentano ottime per vſarne i tẽpi molto freddi, & per ſcaldar lo ſtomaco; le ſecche ſon buone l'inuerno per i uecchi, per i flemmatici, & per i malenconici, pur che

non

non patiſchino ſtrettezza di petto, meſſa una noce nella pignatta fa cuocere preſtamente le carni, & coſi meſſa dentro ad un pollo. Quando le noci fanno aſſai frutti, ſignificano abondanza di biade.

Carni come preſto ſi cuocano.
Abondãza.

NOCE D'INDIA.

Indica nux calida eſt, atq; humida, digerit ipſa
Flatus, lumborum mulcet, genuumq́; dolores,
Aluum tum ſiſtit, uentriſq́; animalia pellit,
Veſicæq́; malis confert, tuſſiq́; medetur,
Subuenit aſthmaticis, tremulis, et reddit edentes
Pingues, duritias mollit, confertque podagris.

Nomi. Latin. *Nux Indica.* Ital. *Noce d'India.*

Qualità. Sono queſte noci calide nel ſecondo grado, & humide nel primo.

Noce d'India.

Scelta. Le freſche ſono megliori delle ſecche, & quelle di Portogallo ottengono il principato.

Giouamenti. Mangiate queſte noci aumentano lo ſperma, generan buon nutrimẽto, giouã alla toſſe, alla ſtrettura del petto, & alla raucedine, inghiottendo il ſuo liquore con ſiroppo uiolato, la polpa ĩgraſſa i magri, lodaſi a dolor colici, a paraliſie, al mal caduco, al tremore, & ad altre infirmità de i nerui, beuendoſi in queſte noci, ò acqua ò uino, preſerua da i dolor

Ingraſſare.
Nerui.

lor colici,& da molte altre infirmità, & gioua a i paralitici: il liquore che è dentro mitiga il dolore delle morici,& delle podagre, & delle gomme franciose; la polpa di dentro cotta in vna gallina,cō pignoli,& pistacchi, & canella, mangiandosi poi il tutto fà ingrassare i magri.

Magri.

Nocumenti. Mangiata questa noce aggraua lo stomaco,quantunque non generi cattiuo nutrimento.

Rimedi. Bisogna usarne in poca quantità,& più per medicamento, che per cibo, & cotte con buone carni.

ORBACCHE.

Gingiuas, & labra iuuat uitia inde repellens
Fagus confirmat,torpentia membra, tumores
Exiccat,crines denigrat, & illita confert
Profluuio crinum, tū impinguāt deniq; fructus.

Nomi. Latin. *Fagus*. Ital. *Faggio,& il suo frutto Fagiolo,& Fagiola,& Orbacche.*

Orbacche.

Qualità. I frutti del faggio hanno in se qualche calidità,& son astrettiui; l'animella che ui stà dentro è di dolce,& di grato sapore,massime a i ghiri.

Scelta. La fagiola fresca, è più grata della stanthia.

Giouamenti. I noccioli del faggio mitigan

grā i dolori delle reni, & cacciano fuori le pie-
tre, & le renelle; de i frutti ſi ingraſſano i porci,
& altri animali, come tordi, & colombi, & i to-
pi, & i ghiri, imperoche valentemēte ſi ingraſ-
ſan cō eſſi, onde al ſuo tempo infiniti ſe ne prē
don la notte nelle ſelue; & i ſorzi vengono a
ſchiere da paeſi lontani, inſegnati dalla natu-
ra, a paſcerſene nelle ſelue. leggeſi, che molti
habitatori ſi ſono difeſi dalla fame, ſoſtenen-
do l'aſſedio con la fagiola.

Topi.

Nocumenti. Sono queſti frutti al guſto mol
to conſtrettiui, & però fanno ſtitico il corpo.

Rimedi. Non biſogna mangiar queſti frut-
ti, ſe non in tempo di gran neceſſità, & in po-
chiſſima quantità, ma ſi deuono laſſare a i por
ci, & ad altri animali, che ſe ne ingraſſino.

PIGNOLI.

Ebullit, nimiumq; ſitit pulmonibus imis
Debita, uix coquitur pinea, ſed bene alit.
Inteſtina fouet, neruis rigidoq; lapillo
Subuenit, & Veneri grata, fugit Cibelem.

Nomi. Latin. *Pinei, nuclei.* Ital. *Pignoli.*

Pignoli.

Qualità. Sono i pignoli caldi nel principio
del ſecondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. I migliori ſon quei pignoli, che ſon
cauati dalle pigne domeſtiche, & maſſime da

quelle che son femine, perche son più saporite, ma sopra tutto, che nõ sian rancidi, ma freschi.

Giouamẽti. Mangiati freschi ne i cibi, nutriscono assai bene, & dãno buon nutrimento, correggono l'humidità, che si putrefãno nelle budella, purgano il petto cotti cõ mele, ò zuccaro, prouocã l'orina, ristorano le forze ne i debili, nettã le superfluità delle reni, & della uessica, giouano all'ardore, & destillatiõ dell'vrina, cõferiscono ne i dolori de i nerui, & delle sciatiche, sono vtili a paralitici, & alli stupidi, & a coloro che tremano, mõdificano il polmone, & le sue ulcere, sono molto utili ne i difetti del petto, & giouano a i tisici grandemente.

Remi.
Vesica.

Nocumenti. Sono tardi alquanto da digerirsi, & danno un nutrimento grossetto, & mordicano lo stomaco, & il uentre, quando se ne mangia assai, & che son rancidi, & eccitano la libidine, & riempiono la testa di uapori.

Tisici.
Stomaco

Rimedi. Si infondono prima nell'acqua tepida almen per un'hora, poi si mangino da i flemmatici col mele, & da i colerici con zuccaro; son buoni ne i tempi freddi per i vecchi, ma col mele, come si è detto, & per i gioueni, & conci col zuccaro.

Con mele.
Cõ zuccaro.

PISTACCHI.

Igne nuces superat, renes iuuat, & iecur humens
Pistachium: Hæc stomachi cœna senilis amat.

Nomi.

Pistacchi.

Nomi. Lat. *Pistacia*. Ital. *Pistacchi, & Fistici.*

Qualità. Son caldi, & secchi nel secondo grado.

Scelta. I buoni sono i grandi, di odore simile al terebinto, del quale sono vna spetie, & che il frutto sia colto da arbori vecchi, & sia fresco, & uerdeggiante, che è miglior dell'amandole.

Giouamenti. Sono marauigliose in risueglia re gli appetiti uenerei, leuano l'oppilatione del fegato, & lo corroborano, purgano il petto, & le reni, sono utili allo stomaco, che lo cõfortano, & prohibiscono la nausea, assottigliano gli humori grossi, sono ristauratiui, & per questo si mettono nelle compositioni, che si fanno per chi vuole ingrassarsi; beuuti tutti nel vino conferiscono a i morsi de i serpenti.

Ingrassare.

Nocumēti. Nuocono a i fanciulli, & a quei che son di calda complessione, perche assottigliano loro il sangue, & infiammandolo fanno venir la uertigine, & mangiati in troppa quantità grauan lo stomaco.

Vertigine.

Rimedi. Si corregge il nocumento loro mā giandoli nel fin, o nel principio del pasto, mangiandoui appresso grimosele secche, o zuccaro rosato; sono buoni ne i tempi freddi, per i uecchi, & per i flemmatici, & cattiui per i giouени, & per i colerici. Dicesi che nascono i pistacchi insitando l'amandole ne i lentisci.

Pistacchi, come nascano.

Seguono i frutti delli dodeci Alberi, che ſi mangiano di fuori ſolamente.

AMARENE.

Et frigus Ceraſa inducunt auſtera cibiq́;
Vota cient, ſiccant, conſtringunt robore firmãt.
Non in ventriculo ceu dulcia corrumpuntur.
Inde febri, atq; ſiti, hæc faciles cõcedimus uſtis.

Mara-ſche.

Nomi. Lat. *Ceraſa auſtera.* Ital. *Amarene, & Maraſche.*

Qualità. Queſte amarene, che ſono ceraſe auſtere ſtringono il uentre, incidono la flemma, & ſon conſtrettiue, rinfreſcano, diſeccano, & corroborano.

Scelta. Le migliori ſono le groſſe, & ben mature.

Conſerua d'amarene.

Giouamenti. Sono grate allo ſtomaco, perche ſmorzano l'ardor della colera, & tagliano la uiſcoſità della flemma, & fan uenire appetito, ſi conſeruano condite con zuccaro.

Nocumenti. Eſaſperano lo ſtomaco con l'acredine loro.

Rimedi. Si mangiano crude con zuccaro, ouero cotte, & condite con zuccaro, ſi riſerbano ne i vaſi di vetro, che coſi rieſcono migliori, che crude, & ſono molto conuenienti nelle febri peſtilentiali; le crude ſon buone ne i tempi caldi, & per quei che ſon colerici, ma non ſi conuengono a uecchi, nè a flemmatici.

BIRI-

BIRICOCOLI.

Poma eadem dices quæ Perſica, ſi tamen amplum
His corpus, nobis aurea forma datur.
Arboreos inter Fœtus ſuauiſſima guſtu
Armenia, & coleram frigore mala premunt.

Nomi. Lat. *Mala Armeniaca, Præſocia.* Ital. *Armeniache, Moniache, & Griſomole, & Biricocoli.*

Biricocoli. Ammoniaci.

Qualità. Sono queſti frutti frigidi, & humidi nel ſecondo grado.

Scelta. Le armeniache le quali ſon coſi chiamate, perche fur portate d'Armenia, ſono le migliori, le groſſe, ben colorite, molto mature, con nocciolo dolce, chiamate alberges, & che dall'oſſa facilmente ſi diſtacchino, et ſiano dolciſſime al guſto.

Giouamenti. Sono grate allo ſtomaco, leuano la ſete, riſuegliano l'appetito, fanno orinare: il lor nocciolo amazza i vermini, & l'infuſione fatta con le ſecche gioua alle febri acute; ſi ſeccano al ſole ſpartendoli per mezo, et aſpergendoli ſupra zuccaro poluerizato.

Nocumenti. Sono grati allo ſtomaco, ma lo indeboliſcono, ſono più corrottibili che le peſche, muouono il fluſſo del vẽtre, gonfiano, et riẽpieno il ſangue di molta acquoſità, et humidità, et lo diſpõgono a corruttione, ſon di peſ-

Stomaco.

ſima ſoſtanza, ſi conuertono in colera, ſi putre fanno velocemẽte, riempieno il ſangue di molta humidità, lo diſpõgon à corruttione, & generano febri peſtilenriali, & fanno flemma groſſa, & viſcoſa nel fegato, & nella milza.

Nota. Rimedi. Si deuono pigliare nel principio dellmãgiare, beuendoci ſopra vn poco di buõ vino, o mangiandoſi appreſſo aniſi, o cibi cõditi con ſale, o con ſpecie, o caſcio vecchio, & beuendoci appreſſo (come ſi è detto) buon vin vecchio odorifero.

CAROBOLE.

Effulcit ſtomachum poſt cœnam, ſumpta, ſed ante
Profluuiũ Siliqua ad vẽtris facit; ipſa recenſq;
Aluum diſsoluit, ſtomacho nocet, eſt ea ſiſtens
Sicca, atq; vtilior ſtomacho eſt lotiũq; miniſtrat.

Nomi. Lat. *Siliqua.* Ital. *Silique, Carobe, Carobole, & Guainelle.*

Carobole. Qualità. Queſti frutti ſono diſſeccatiui, & riſtrettiui.

Scelta. Le megliori ſono le freſche, & ſecche ſu le grate, che le freſche ſono abomineuoli & ingrate al guſto, ma ſecche diuentano dolci, & aggradeuoli, imperoche vi ſi congela dentro vn liquore ſimile al mele, col quale gli Indiani condiſcono il gengeuo, li mirabolani, & le noci moſcate.

Gio-

Giouamenti. Hanno, le silique un certo che simile alle ciregie, percioche mangiādosi fresche soluono il corpo, ma secche lo restringono, & sono più vtili allo stomaco, prouocano l'urina, & la lor decottione beuuta mirabilmente gioua alla tosse, per la dolce, & melliflua sostanza loro; mangiate dopò cena fortifican lo stomaco, & aiutan la digestione. Tosse.

Nocumenti. Sono di cattiuo nutrimento, sono difficili a digerire, & soluono il ventre.

Rimedi. Bisogna mangiarle secche, & non verdi, et dopò al cibo.

CIREGIE.

Sicca aluum sistunt, eademq; recentia soluunt:
Sunt Cerasa austeris dulcia sana minus,
His aluus fluida arcetur, famis improbus ardor.
Crescit, idempta siti, quam gula docta Coquo.

Nomi. Lat. *Cerasia.* Ital. *Ciregie.* Ciregie.

Qualità: Le dolci sono frigide, et humide, ma l'austere sono più frigide.

Scelta. Le migliori cerase sono quelle, che sono di dura sostanza, ben mature, come sono le corgne, et le corbine, che l'acquaiole sono da fuggire, che sono insipide, et facilmente si putrefanno; delle austere le migliori son le palombine. Cerase. Corgne.

Dolci. Giouamenti. Le dolci muouono il corpo, et presto se ne scendono dallo stomaco a basso; mãgiate la mattina cauano la sete, rinfrescano, et prouocano l'appetito; le secche strin

Visciole. gono, massime le visciole; giouano, et sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardore della colera, et tagliano la viscosità della flẽma, et fanno venire appetito, massime cotte con buona quantità di zuccaro sopra.

Nocumenti. Sono le dolci nimiche allo stomaco, massime l'acquaiole, generano nel ven-

Lũbrici. tre lũbrici, et humori putridi, subito si putrefanno, et gonfian lo stomaco, per il vento che generano, quando se ne mangiano assai.

Rimedi. Bisogna mangiarne poche, et appresso, senza intermission di tempo, pigliar cibi che siano di ottima sostãza, salati, et acetosi; non si mangino per cibo, ma per medicamẽto da smorzar la sete, et l'ardore di chi si affatica ne'tempi caldi, che in questi tẽpi son buone per i giouani, per quei che son colerici, ma son triste per i vecchi, et per i flemmatici.

CORGNOLE.

Corna nocent stomacho, bruma male grata rigenti,
Si tuus illa voret venter, auarus erit.

Corgnali. Nomi. Lat. *Cornus*, Ital. *Corgniolo, & i frutti Corgnioli, & Corgniali.*

Qualità. Hanno facoltà questi frutti de diseccare valentissimamente, et d'astringere.

Scelta. Le migliori son le grosse, et ben mature.

Giouamenti. Sono efficace rimedio a tutti i flussi del ventre, imperoche constringono al paro delle nespole, o de i pruni saluatichi; si conciano verdi come l'oliue; et delle mature si fà conserua con zuccaro, et mele, che uale alla dissenteria, et a corroborare lo stomaco; et condite si possono dare a i febricitanti.

Flussi.

Nocumenti. Sono di poco nutrimento, et cattiuo, et son difficili a digerire.

Rimedi. Si mangino in poca quantità nella seconda mensa, ben mature, et con zuccaro.

DATTILI.

Ardua dat dulci, pomum tibi palma tepore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres,
Hæc caueas, tumidum corpus torpedine replet:
Sic cædet vinci nescia palma tibi.

Dattili.

Nomi. Lat. *Dactilus, fructus palmæ.* Ital. *Dattilo.*

Qualità. Il dattilo contiene in se non poca calidità, quando è fatto dolce, onde sono questi frutti calidi nel secondo grado, et humidi nel primo.

Scel-

Scelta. Si eleggan quelli, che ſiano dolci, maturi, & che di dentro ſiano ſinceri.

GIouamento. Ingraſſano, piacciano al fegato, ſon buoni p la toſse, & lubricano il corpo.

Nocumenti. Generano vn ſangue, che ſubito ſi muta in colera, nuocono a i denti, & alla bocca, & fanno venir fuori le morici, mordono lo ſtomaco, riempiono il corpo di crudi, & viſcoſi humori, i quali ſono tanto viſchioſi, che fanno oppilatione, non ſolo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viſcere, & in tutte le vene, onde poi ſi generano lunghe, & cattiue febri.

Morici.

Rimedi. Sono manco nociui mangiãdoſi cotti, & conditi con zucchero, come ſono gli altri frutti; ouero mãgiando appreſſo a i crudi qualche cibo acetoſo, ouero conditi con aceto. Non ſon buoni in neſſun tempo, per neſſuna età, & neſſuna compleſſione, ſaluo che quando ſono conditi con zuccaro.

FOLCERACHE.

Vtilis eſt, Lotus ſtomacho, ſed fructu, edendo eſt,
Aluum eadem ſiſtit commendat & oris odorẽ.

Folcerache.

Nomi. Lat. *Lotus.* Ital. *Frutti del Loto, & Folcerache, & Polſerache.*

Qua-

Qualità. Il frutto del loto è partecipe di qualità constrettiua.

Scelta. Di questi frutti son le megliori le fresche, & non le secche.

Giouamenti. Il frutto del loto è dolce, buono a mangiare, & facile allo stomaco.

Nocumenti. E ristrettiuo del corpo.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placent, tussim sedant stomachumq; lacessunt,
Humenti frigent Zezipha temperie.
Serica bacca rubens thoraci, & renibus affert
Præsidium, nutrit, concoquiturq; parum.

Nomi. Lat. *Zizipha*. Ital. *Giuginbe, & Giuggiole*. Giugole

Qualità. Le giuggiole mature son temperate cosi nel calido, come nell'humido.

Scelta. Si elegghino le mature, & ben rosse.

Giouamenti. Giouano al petto, alle reni, & alla vessica: fermano i vomiti causati dall'acredine de gli humori, se ne fà siroppo, ilquale cōdēsa il sangue colerico, & le materie sottili, che discēdono al petto; & si mettono nelle decottion pettorale, p domare l'agrimonia del san-

ſangue, & cauar fuori il ſuo humore fieroſo: gioua alla toſſe, & all'aſprezze delle fauci. Ne i cibi ſon ſolamente dalli sfrenati fanciulli, & dalle donne molto le giuggiole deſiderate.

Nocumenti. Sono di pochiſſimo nutrimento; molto malageuoli da digerire, & imperò molto contrarie allo ſtomaco.

Rimedi. Biſogna vſarle in poca quantità, & ſolamente per medicina, & non per cibo, che ſe ne fà nelle ſpitiarie lo ſiroppo giugiubino. Siroppo.

MIRABOLANI.

Tuta Mirabolanum eſt inter medicamina: confert
Ad iecur, ad renes, ſtomachũq́; et viſcera, frenat
Scammoniũ, tum quæ medicamina ferre laborẽ
Deijciendo ſolent, obſtructis non datur vnquam.

Mirabolani. Nomi. Lat. *Mirobalanum.* Ital. *Mirabolano.*

Qualità. Sono frigidi, & ſecchi, aſtringenti, acidi, & conſtrettiui.

Scelta. I più lodati ſono quelli, che ſon ben maturi.

Giouamenti. I conditi con zuccaro, maſſime i cheboli, ſono migliori de gli altri, che ſol uono mãco: i mirabolani citrini, cheboli, indi, emblici, & bellirici, ſeruono più per medicina, che per cibo, & per queſto quei, che vor-

ran

ran ſaper le uirtù loro , cerchino nel noſtro Herbario.

Nocumenti . Solo queſto nocumento hanno i mirabolani in loro , cioè che augumentano le opilationi.

Opilatiõ

Rimedi. Non ſi diano a gli opilati, nè a coloro, che ſon diſpoſti a cadere in tal difetto, ouero ſi diano conditi, & ben preparati.

O L I V A.

Torpeſcens Olea exacuit, ſed auara palatum
Vix alet, arentem mollior aluus amat.
Igne leui, niſi ſalſa, tepens, imitata ſmaragdos
Fęniculo, atque acido rore refecta ſapit.
Stringit Oliua recens condita, refrigerat, ęgre
Concoquitur, ſtomacho mitior apta minus.

Nomi. Lat. *Oliua*. Ital. *Oliua*.

Oliua.

Qualità. Il frutto quando è ben maturo è mediocremente caldo, ma quando è immaturo, è ueramente più frigido, & più coſtrettiuo, corrobora, & ferma il uentre; le condite in ſalamoia ſono calde nel ſecondo grado, & hanno un poco di virtù aſtringente, & corroborante.

Scelta. Le megliori ſono quelle di Spagna; vogliono eſſer ben condite, & nate in luoghi aprici, groſſe, & con picciolo oſſo, come quel-

Oliue di Spagna.

quelle della nobilissima città d'Ascoli.

Oliue di Ascol.

Giouamenti. Incidono la fiemma nello stomaco, & le condite eccitano l'appetito, & la lor salamoia, lauandosi la bocca, stringe le gengiue, & ferma i denti smossi; quelle che si conseruano nell'aceto smorzano la colera, fermano il vomito, & sono molto megliori. Conciāsi in diuersi modi, si come nel nostro Herbario habbiamo detto a pieno.

Nocumenti. L'oliue condite dãno poco nutrimento, & tardi si digeriscono; le salate infiãmano il sangue, & leuano il sonno.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità, & le condite con aceto son megliori; & che habbiano buona concia; sono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni si deuono mangiar l'oliue in fine dell'altre uiuãde, per corroborar lo stomaco, & aiutar la digestione; ma a'tẽpi nostri si mãgiano nel principio, nel mezo, & nel fine delle mense, con le carni, con i pesci, & con l'oua, ma con grande errore, perche (come al suo luogo s'è detto) bisogna ne i cibi seruar l'ordine.

Ordine ne i cibi.

PESCHE.

Rore sumus pluuio mox putrescentia, ventre
Fida calescenti, si modo prima damur.
Mollia laxamus ventres. siccato tenemus,
Nos temuit Persis, sed tibi grata sumus.

Nomi.

Nomi. Lat. *Perſica*. Ital. *Peſche, & Perſiche.*

Pesche.

Qualità. I frutti ſon frigidi, & humidi nel ſecondo grado; l'amãdole loro poi ſon calde, & ſecche.

Scelta. Le megliori perſiche ſono le odoriſere, ben colorite, ben mature, & che da gl'oſſi facilmente ſi diſtacchino, che ſiano anco di ottimo ſapore. Si lodano aſſai le duracine, che non ſi ſtaccano, che ſono più ſaporite, & hanno del cotognino, & però ſi chiamano perſiche cotogne. Le noci perſiche ſon le migliori di tutte.

Perſiche cotogne. Noci perſiche.

Giouamenti. Son buone allo ſtomaco, & lubricano il corpo, quelle che ſi ſtaccano dall' oſſo, & che ſon ben mature, ſi deuono mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appreſſo biſogna beuere vin buono, che ſia vecchio, & odorifero, & per queſto ſi infondono nel uino, ilquale non per queſto diuiene uenenoſo, perche habbia tirato a ſe alcun ueleno del perſico, ma diuenta triſto, & ſciapito, perche le perſiche, che ſon poroſe, hãno tirato a ſe lo ſpirito, & l'anima del uino, & però egli reſta ſuanito, & ſenza uirtù.

Nocumenti. Rilaſſano lo ſtomaco, generano humori, che ſubito ſi inacetiſcono, & ſi corrõpono, ꝑ eſſer di natura molle, & aquoſa, onde generano ꝑ lo più ancora uentoſità; ma le duracine nõ ſanno tanti dãni, & per lor pro-

Duracine.

prietà

prietà generano l'hidropisia, onde alcuni per questo, credēdosi di corregerle, le mōdano, & l'infōdono nel vino, ma cōmettono maggiore errore, pche il lor succo nociuo più tosto vien trasportato allevene, e cosi diuētāo piùnociue.

Rimedi. Beuasi appresso vn vino buono, odorifero, & aromatico, essendosi mangiati a stomaco voto; ma le duracine si deuono mangiare dopò pasto, che cosi rīfrescano la bocca dello stomaco, & la sigillano, come fāno parimente le secche; sō buone la state per i giouени, & per i colerici, ma nuocono a vecchi, & a i flemmatici, & a coloro, che hāno lo stomaco debile; ma cotte sotto la cenere son cibo delicatissimo, & gratissimo a gli ammalati, che li aiutano nelle passioni del cuore; e col lor grato odore leuano la puzza del fiato, che vien dallo stomaco; rallegrano l'animo: le secche sono più sane, & fā migliore stomaco, & fermano i flussi. I nocioli de i persichi māgiati leuano il nocumēto de i frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi, dissoluono le ventosità, mondificano lo stomaco, & aprono l'opilationi del fegato, & lo cōfortano, spezzā le pietre delle reni, & della vessica, & le liberan da gli escremēti flemmatici, & in somma sō molto cōuenienti per conseruar la sanità, se ogni mattina se ne māgiano otto, o dieci; ma a chi hauesse'l fegato troppo calido, bastā due o tre.

Fiato fetido.

Pesche secche.

Pietre.

PRV-

P R V G N E.

Pruna, licet uario decorata colore niteſcant,
Frigens & pluri claſſa liquore fluunt;
Soluunt, corda fouent ardentia prima repoſcunt
Prandia, ſunt Sirij nobiliora ſoli.

Nomi. Lati. *Pruna.* Ital. *Prune, & Suſine Prugne, & ſe ne trouano infinite ſpetie.*

Prugne.

Qualità. Sono i pruni frigidi, & humidi; ritrouanſene di più ſpetie, & alcune ſon dolci, & alcune acerbe, & auſtere; ſon frigide nel principio del ſecondo grado, & humide nel fin del terzo.

Dolci.
Auſtere.

Scelta. Sono molto lodate le damaſchine, ò damaſcene, maſſime le ben mature, & dolci, le quali ſon coſi chiamate da Damaſco Città di Soria.

Giouamenti. Purgano la colera, ſmorzano il calore, leuano la ſete, rinfreſcano, humettano il corpo, onde ſi cuoce il lor ſucco, e ſerbaſi per eccitar l'appetito, & ꝑ eſtinguere a i febricitanti la ſete, & ſe ne fa elettuario con ſcamonea, & ſenza, per ſoluere il uentre, & cõ polpa di pruni damaſceni, & mãna ſi fa il noſtro elettuario durantino, con infuſion di ſena, polipodio, aniſi, & cinnamomo, che preſone alla quãtità di meza oncia nel principio del pranzo, lu-

Diapruno.

Elettuario durãtino.

N brica

brica piaceuolmẽte il corpo, & è gratissimo al gusto, come la cotognata.

Nocumenti. Nuocono a quei e'hanno lo stomaco debile, & frigido, a i decrepiti, & flemmatici, & a quei che patiscono dolor colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumẽti delle prune mãgiandole ben mature, nelle prime mẽse, cõ zuccaro, ò mangiandoui sopra cibi salati, & beuẽdoci buon vino; sono ottime per i gioueni, ne i tempi molto caldi, & per quei, che son colerici, & sanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

CEDRVOLI.

Abstergit Cucumis, friget pariterq́; satiuus,
Ordine bino humet, uesicæq́; ulcera sanat,
Vrinamq́; ciet, reuocant animoq́; liquentes
Olfactu, morsusque canum folia illita sanant
Cum vino, a mensis iuuat hos arcere ferentes
Lethales succos, stomacho nisi forte coquant.

Cedruolo.

Nomi. Latin. *Cucumis satiuus* Ital. *Cedruolo.*

Qualità. Son freddi nel fin del secondo grado, & humidi nel terzo.

Scelta. I migliori sono i lunghi grossi, & bẽ maturi, con colore gialetto, & i piccioli sono migliori de i grandi.

Giouamenti. Rinfrescano mirabilmẽte quei c'han-

c'hanno ardor nello ſtomaco, leuano la ſete, ſmorzano la collera, & prouocano l'vrina, mõdate dalla ſcorza, & fatte lunghe, & larghe, & ſottili, & infuſe in acqua freſca, meſſe ſu la lingua de' febricitanti, leuano loro la ſete, non la ſciano raſciugare, & diuentar nera la lingua, nè il palato, anzi ſmorzano la ſete, rinfreſcan l'ardor delle febri, & mantengono la bocca humida, & freſca, bolliti con zuccaro leuano la ſete più valoroſamente.

Sete.

Nocumenti. Sono duriſſimi da digerire, generano flemma, & humori viſcoſi, & tal volta velenoſi nel corpo, & nelle vene. dalli quali poi in proceſſo di tempo ſi cauſano febri lunghe, & di mala qualità, & nuocono a gli ſtomachi frigidi, che non li digeriſcono mai.

Rimedi. Son men nociui mangiandoli in insalata con cipolla, baſilico, dragoncello, menta, rucheta, & pepe, ò altri cibi ſimili. Sono peſſimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le compleſſioni. Son cibo per genti ruſtiche, che ſi faticano aſſai, & c'hanno lo ſtomaco molto caldo, ma non è cibo da perſone delicate. Cotto è manco nociuo.

Inſalata di cedruoli.

COCOMERO.

Aluo, & ueſſicę Cucumer, ſtomachoq; ſalubris;
At venerem obtundit, non bene coctus obeſt,

Hic bilem ſubigitq́; ſitim, ſtomachoq́; calenti,
Gratus erit, Medici ſi ſapit arte coqui,
Ne diuturna tamen ſit concomitata, caueto,
Febris in aſſiduos ſi datur eſca cibos.

Cocomero.

Nomi. Lat. *Anguria.* Ital. *Cocomero, & Anguria.*

Qualità. E il cocomero frigido, & humido nel ſecondo grado.

Scelta I. migliori ſon quelli che ſono grandi, & ben maturi.

Giouamenti. E ualoroſiſſimo il cocomero per refrigerio de gl'aſſetati la ſtate, uale nelle ardentiſſime febri che ſminuiſce il calore, & gioua all'aridità della lingua, i ſemi ſon rimedio alle reni, & alla ueſica, prouocãdo l'urina; ſono molto conuenienti alli ſtomachi caldi, & ſecchi, riſtorano quei che patiſcono ſuenimẽti, per il ſouerchio calore; la polpa de i cocomeri, ſi tiene in bocca ꝑ l'aridità della lingua.

Lingua arida.

Nocumenti. Vſandoſi troppo è di cattiuo nutrimento il cocomero, & ſe preſto nõ paſſa dallo ſtomaco, corrompeſi, & conuerteſi in humore ſimile a i mortiferi ueleni, ſminuiſce il ſeme genitale, & eſtingue gl'appetiti venerei, genera nello ſtomaco flẽma uiſcoſa, la quale diffondendoſi cruda per le uene, cagiona lõghiſſime febri, fanno i cocomeri a quei c'hanno la flẽma nello ſtomaco nauſea, & cagionano do-

lor

lor colici, & passioni ipocondriache.

Rimedi. Non bisogna mangiarlo nel principio della mensa, perche a guisa di rafano ascéde ad alto; in fine del mangiare è manco nociuo, & è più facile a digerire; sono i cocomeri inimici a vecchi, & alle frigide, & humide complessioni, & il rimedio è di mangiare vn poco di seme d'ameos; a i gioueni sono più conuenienti, & parimente a sanguigni; & cotti son manco nociui.

FRAGHE.

Arrident ęstate cibis, corruptaq; febrem
Fraga creant, oculis uisceribusq; fauent.

Nomi. Latin. *Fraga.* Ital. *Fraghe, & Fragole.* Fraghe.

Qualità. Sono frigide nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le megliori sono le rosse, ben mature, grosse, di grandissimo odore, & domestiche, & quelle de' nostri monti di Serrasanta, & di Monte nero, che le nostre pastorelle portano a noi chiuse nelle scorze de gli arbori.

Giouamenti. Sono al gusto gratissime, smorzano l'ardore, & l'acutezza del sangue, & estinguono il feruor della colera, rinfrescando il fegato. Leuano la sete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor uino dissecca i quossi del

uiſo, e chiarifica la viſta applicato a gl'occhi, le uandone le nuuolette, & aſterge la pelle del viſo guaſta da' morbiglioni. Le fraghe neſſun veleno prendono da i roſpi, ò da ſerpenti, da quali ſon ſpeſſo calcate, eſſendo poco da terra lontane. Fermano le diſſenterie, & i fluſſi delle dõne, & giouano alla milza. La decottion delle frondi, & delle radici gioua beuuta all'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la veſica, & l'acqua ſtillata dalle fraghe ferma il fluſſo del ſangue in tutte le parti.

Quoſſi. Vino di fraghe.

Acqua di fraghe.

Nocumenti. Son di poco nutrimento, & facilmente ſi corrompono nello ſtomaco; nuocono le fraghe fortemente a i tremoli, & paralitici, & a quei che patiſcono dolori di nerui. Et il lor vino imbriaca. Si putrefanno facilmente, onde chi ne mangia aſſai, cade ſpeſſo in febri maligne.

Vino di fraghe.

Rimedi. Biſogna, nettate prima dalle frondi, & da ogni bruttezza, lauarle con buon vin bianco, & poi mangiarle aſperſe di zuccaro. Sono conuenienti ne' tempi caldi a' giouani, & a compleſſioni coleriche, & ſanguigne, & a ſtomachi non deboli, & ſi deuono mangiare auanti a tutti gli altri cibi, & in poca quantità, come le ceraſe, & i mori, & gli altri cibi fugaci.

impara Dottor Maggiori

MELONI.

Abſtergit, lapidem minuit Pepo, mitigat æſtus;
Huic male concocto, peſſimus humor erit.

Nomi.

Nomi.Lat.*Pepo*.Ita.*Melone, & Pepone.*

Meloni. Peponi.

Qualità. Sono i meloni, & i peponi frigidi nel ſecondo grado; & i meloni humidi in fin del ſecondo, et i peponi nel terzo grado.

Scelta. Si eleggano quei, che ſon di odore, & di ſapore eſquiſiti, al guſto ſommamente grati, et che ſiano freſchi, & maturi.

Giouamenti. Rinfreſcano valoroſamente, nettano il corpo, prouocano l'vrina, cauano la ſete, & eccitano l'appetito; quei che ne mangiano aſſai s'aſſicurano dalla pietra, & dalla renella, & per queſto Albino Imperatore ſe ne dilettaua in modo, che una ſera mangiò cento perſiche di Campagna, & dieci meloni di Oſtia, i quali a quel tempo erano i più lodati.

Albino Imperatore.

Nocumenti. Fanno ventoſità, & dolori nel ventre, & però ſe ne deuono aſtenere quei che patiſcono dolori colici, perche generando cattiuo nutrimẽto, facilmẽte ſi cõuertono in quelli humori, che ritrouano nello ſtomaco, & difficilmente ſi digeriſcono, per la lor frigidità, & coſi eccitano vomito, & fluſſi colerici, & corrõpẽdoſi generano febri maligne con petecchie.

Rimedi. Non ſi deuono mangiare ſe non a ſtomaco voto, perche eſſendo di facile conuerſione, ſubito ſi mutano in quell'humore, che ri trouano nel ſtomaco. E buõ rimedio ancora il mãgiar col melone il caſcio vecchio, & coſe ſalate, & beuẽdoci appreſſo ottimo vino, ma nõ

molto potente, & mangiando poi altri cibi di ottima sostanza; sono buoni ne i tempi caldi, & ardenti, & conuengono in ogni età, eccetto che alli decrepiti, che nuocono a flemmatici, & a malenconici grandemente.

Z V C C A.

Succi aquei, cursus rapidiq; Cucurbita, bilem
Vincit, & Iliacum non bene cocta, ciet.
Quam bene grata tamẽ cuicumq; admixta secũdat,
Huic externa magis quam sua forma placet.

Zucca. Nomi. Lat. *Cucurbita.* Ital. *Zucca.*

Qualità. E frigida, & humida nel secondo grado.

Scelta. Le megliori sono le lũghe, fresche, & tenere; le uerdi deuono esser leggieri, & dolci.

Giouamenti. Gioua a i colerici, smorzando la sete, rinfresca il fegato, & solue piaceuolmente il corpo. Le fritte sono molto più sane, che le lesse, imperoche nel friggere lasciano gran parte del loro aquoso humore, & cosi danno megliore, & più copioso nutrimento.

Nocumenti. E di cattiuo nutrimento, & si corrompe, cambiãdosi con quell'humore che troua nello stomaco, & pche è insipida, riceue quel sapore, & genera l'humor simile a quella cosa, cõ la qual si cõdisce. Nuoce a' freddi, & a' flem-

flemmatici, genera molta ventoſità, & però indeboliſce lo ſtomaco, & nuoce a gl'inteſtini, fa i dolori colici, & i premiti.

Conditura.

Rimedi. E manco nociua, apparecchiata cō coſe agre, come agreſta, & ſimili, & parimente con coſe ſalſe, & calide, come ſono ſenape, pepe, & cipolla, & petroſello; è buona ne i tempi caldi per i giouenì, & colerici.

AVERTIMENTI NELLE CARNI.

LE Carni più d'ogn'altro cibo nutriſcono, perche eſſendo calide, & humide, facilmēte ſi traſmutano in ſangue, & danno grandiſſimo nutrimento; circa le quali biſogna ſeruar queſte regole.

I. Sempre ſi auertiſca, che gli animali, le carni, l'herbe, i frumenti, & i vini ſi eleggano de i luoghi alti, & odoriferi, che ſian da ottimi uenti riſtorati, & da ſoaui raggi del ſol ricreati, doue non ſiano ſtabbi, nè ſtagni, & che in eſſi le coſe ſi conſerui lungo tempo incorrotte.

II. Che ſi fuggano tutte le carni de gl'animali, che ſtanno nelle paludi, & nelle ſtagni, & nelle lagune, come ſono l'anitre, & l'oche.

III. Le carni de gl'animali troppo giouenì & rroppo vecchi, ſono cattiue, dure, ſecche, ner-

uoſe,

uose, & di poco nutrimẽto, & difficili a digeri re; quelle de gl'animali troppo uecchi, come quelle de' gioueni, sono troppo humide, & piene di superfluità, quantunque per il uentre più facilmente discendano.

IIII. La carne de gli animali maschi è più calda, più secca, & più facile a digerire, che quella delle femine, la quale è più frigida, & più humida, & per questo più indigestibile, & quindi auuiene, che la carne delle femine è miglior per i febricitanti, che quella de' maschi, perche è manco calda, & più humida; & per questo s'hanno da dare la state a gl'infermi le polanche, & non li pollastri.

V. Ogni carne feminina genera sangue cattiuo, più che quella de' maschi, eccetto le capre, che sono di più laudabil nutrimento, che non sono i becchi.

VI. La carne salata nuoce, generãdo sangue grosso, & malenconico, perche dissecca grãdemente, poco nutrisce, & genera cattiuo succo.

VII. La carne grassa, presto si digerisce, genera nondimeno molta superfluità, & per questo è di poco nutrimento, leua l'appetito, impedisce la digestione, & fa languido lo stomaco; la magra è di maggior nutrimento, & genera poca superfluità; onde la mezzana tra queste due è la più prestante, perche genera sangue temperato.

VIII.

VIII. Le carni de gli animali uolatili son più leggieri, più secche, & di più facil digestione, che quelle de gli animali quadrupedi, & per questo sono conuenientissimi a coloro, che attendono più a gli essercitij dell'animo, che del corpo, perche più facilmente de gl'altri si digeriscono, perche generano sangue chiaro, mondo, spiritoso, & molto atto a gli essercitij della mente, & alla speculatione dell'intelletto.

IX. Le carni d'animali saluatichi son megliori di quelle de' domestici, & il sangue generato da loro ha poche superfluità, per li molti loro essercitij, & fatiche, & pche viuono in aere più secco, massime quelli, che soggiornano ne i monti, & per questo la carne loro si conserua più longo tempo incorrotta, perche hanno poco grasso, & per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue megliore: ma gli animali domestici sono più humidi de i saluaggi, per l'otio, & per l'humidità dell'aere, nel quale stanno.

X. Ne' tempi, & complessioni humide, le carni', che declinano alla siccità sono più conuenienti, ma i tempi, & complessioni secche, & età, & per i vecchi sono più a proposito le carni, che habbino dell'humido.

XI. La carne del castrato è megliore, perche è di temperata complessione, perche è più calda delle feminine, & de' maschi più frigida.

XII. La carne di animal negro è più leggiera, & più soaue, che quella di animal bianco.

XIII. La carne, che circonda l'osso, è di più laudabile nutriméto, & la carne della parte destra è più leggiera, & più facile a digerire della sinistra, & quella della parte anteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono più calde, & più facili a digerirsi, ma le posteriori son più frigide, & più grosse; & la carne, che è più propinqua al cuore, è più pstãte, che q̃lla, che n'è più lõtana, perche corroborata dal calor del cuore, si fà più atta a notrire.

XIIII. Le carni, che declinano alla siccità, bisogna lessarle, & quelle, che declinano all'humidità arrostirle, per cõtẽperare l'humidità loro, & per questo le carni di conigli, di lepori, di cerui, & caprij, bisogna lessarle, & l'elissatione tẽpera la loro siccità; ma la carne di porco, di castrato, & di montone, si deue arrostire.

XV. La carne arrostita nello speto, è grossa, & di gran nutriméto, ma si digerisce più difficilméte, che quella che si lessa, & per questo nõ bisogna riempirsene: la lessa è di più facil digestione, dà più laudabil nutrimento, & per questo è più cõueniéte, che l'arrostita. Ma è da notare, che le carni molto grasse, bisogna arrostirle, & le magri p il più lessarle, pche il fuoco cõsuma la grassezza loro, si come la magrezza riceue humidità dall'acqua. Nel pranzo si cõuẽ

gono

gono più le carni lesse, &nella cena l'arrostite, che essẽdo più difficile a digerire, la notte meglio si digeriscono. Le carni fritte generano fastidio, nausea, grauità di testa, & difficilmẽte si digeriscono, se bene sono di gran nutrimento.

A G N E L L O.

Anniculus placeat, vel si sine testibus Agnus,
Pinguior est Hædo, quum calet olla nores.

Nomi. Latin. *Agnus*. Ital. *Agnello*.

Qualità. E l'agnello calido nel primo grado, & humido nel secondo, ma il lattante è humido nel terzo, & ha molta uiscosità, ma quando ha l'anno, non abbonda di tanta humidità, che subito leuato dal latte gli cresce il calore, mancandogli l'humidità.

Agnello.

Scelta. Che sia di un'anno, maschio, & che sia nato di primauera, & habbia pasciute herbe odorate.

Giouamenti. Genera buon nutrimento, facile a digerirsi, massime quando si è pasciuto d'herbe odorifere, vale contra l'humor malenconico, & gioua a coloro, che stanno ne i paesi caldi; & ne i tempi caldi, & a quei che sono di colerica, & adusta complessione. Quel che nõ allatta è miglior, facilmẽte si digerisce, genera buo-

buono, & più copioso nutrimento.

Nocumenti. La carne d'agnello giouane lattante, è humida, viscosa, escrementosa, mucillaginosa, & di grosso nutrimento, & per questo nuoce molto a i flemmatici, & massime a i vecchi, ne i tempi, & paesi freddi, genera molta viscosità nello stomaco, perche ha in se souerchia humidità, & tanto più quanto è più giouane; non è conueniente a gl'infermi, massime a chi patisce mal caduco, ò altre passioni del ceruello, & de' nerbi.

Mal caduco.

Rimedi. Non si mangi se non di un'anno, & che non habbia vsato il coito, & cuochisi arrosto, con saluia, rosmarino, aglio, & garofani, & con altre cose calde, che dissecchino l'humidità, & mangiandola questa carne, si accompagni con carne salata, & menta; si mangi con salse che habbino dell'incisiuo, & del disseccatiuo, come è la salsa fatta di mostaccioli Napolitani infusi in aceto, pestandoli bene, & aggiungendoui succo di petrosello; ma arrostita è molto meglio, che bollita.

Salsa.

BECCO.

Cum male olet, siccat, fit iā Caper improbus, absit,
Et cadat ante focos uictima Bacche tuos.

Becco.

Nomi. Lat. *Caper, & Hircus*. Ital. *Becco*.

Qualità. E questa carne calda, & secca, & de

de i giouenl è manco male, maſſime ſe ſiano castrati.

Giouamenti. Gioua a quei, che ſono ſmiſuratamente graſſi.

Nocumẽti. E carne puzzolente, è difficile a digerire, & genera cattiuo nutrimẽto, patiſce il mal caduco, onde a gl'huomini, che ſono diſpoſti a quel male è pernitioſiſſima; genera humor malenconico, & ventoſo.

Mal caduco.

Rimedi. Biſogna in tempo di neceſſità, mangiar queſta carne, che ſia graſſa, & giouene, & ſia leſſa con herbe odorate, & cauoli, & ſi mangi con agliata; i becchi caſtrati ſono manco nociui, & i montani ſon manco fetidi, & la lor carne è più ſecca, che quella del domeſtico.

Cottura.

BOVE, VITELLO, E TORO.

Aſſiduos habeant, uitulos tua prandia in uſus,
Cui madida & ſapido iuncta tepore caro eſt.
Terrea bilem affert, terram digeſta per annos
Nunc eme, ſic ſtomacho fit leuis eſca tuo.

Nomi. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus*. Ital. *Boue, Vitello, & Toro.*

Bue.

Qualità. E la carne di uaccina fredda nel primo grado, & ſecca nel ſecondo, ma quando è uicina alla natiuità ha più dell'humido, che le carni giouenі de gli animali, che ꝑ natura ſon

ſec-

ſecchi, ſono temperate.

Vitella. Scelta. Il boue deue eſſer giouane, & graſſo, & auezzo all'aratro; la uitella, che ſia lattante, & di madre, che habbia paſciuto di ottimi paſcoli.

Giouamenti. Il bue è di grandiſſimo nutrimento a quei che molto ſi affaticano, & genera loro molto ſangue, & ſtagna il fluſſo colerico: la vitella dà grandiſſimo nutrimẽto, & genera ottimo ſangue, faciliſſimamẽte ſi digeriſce; la campareccia è men buona della mongana.

Nocumenti. Il bue è di peſſimo nutrimento, tardi ſi digeriſce, genera narici, & infirmità malẽconiche; la vitella è di groſſa ſoſtanza, & per queſto nuoce a i conualeſcenti. Il toro è peggior di tutti, ch'a carne groſſa, febroſa, dura, ſecca, fetida, & di cattiuo nutrimẽto; la vacca è cattiuiſſima, maſſime la vecchia.

Toro.

Vacca.

Rimedi. La carne di vaccina ſi tenga nel ſale per vintiquattro hore, & ſi cuoca bene: la uitella cuocaſi in compagnia di galline, o capponi graſſi, & ponghiſi ſeco il petroſello.

B V F A L O.

Bubalus hinc abeat, neve intret prædia noſtra,
Non edat hunc quiſquam, ſub iuga ſemper eat.

Bufalo. Nomi. Latin. *Bubalus*. Ital. *Bufalo*.

Qua-

Qualità. La carne del bufalo è carne groſſa, che non ſi legge, che entraſſe nelle menſe de gl'antichi, nondimeno a i tempi noſtri ſi mangia da molti, & ſi lodano i lombi di bufaletti, il fegato, la lingua, & le zīne delle femine, che allattano, & è cibo ordinario de gli Hebrei.

Scelta. Sia giouene, & graſſo.

Giouamenti. Si mangi in poca quantità, per che non è da ſtomachi delicati.

Nocumenti. Difficilmente ſi digeriſce, genera nutrimento groſſo, & viſcoſo. Mangiata queſta carne freſca, oltre che è ingrata al guſto, moue il fluſſo del corpo.

Rimedi. Salata queſta carne è manco nociua, & ha miglior ſapore.

Nam ſapit eſca male, quæ datur abſque ſale.

CAPRETTO.

Hædulus ad domini ſaltet, ſed frigidus, aras.
Vix calet, ille ægris uda alimenta feret.

Nomi. Latin. *Hędus*. Ital. *Capretto.*

Qualità. E di caldo temperamento fin al ſecondo meſe, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidità, & ſiccità. Capretto.

Scelta. Si elegghino i negri, & roſſi, ma che non arriuino a ſei meſi, anzi che ſiano lattanti, & ſiano maſchi.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, ſi digeriſce preſto, conferiſce alla ſanità mirabilmente, gioua grandemente a gli infermi, & a i conualeſcenti, & a coloro, che non molto ſi affaticano, & a gli ſtudioſi.

Nocumenti. Nuoce il capretto a i uecchi decrepiti, & a quei che hanno lo ſtomaco frigido, & acquoſo. Nuoce a quei che molto ſi affaticano, & a quei che patiſcono dolori colici, o mal caduco.

Mal caduco.

Rimedi. Si rimedia cocendolo ben bene, & non alleſſo, ma arroſto, maſſime le parti di dietro, che non ſono tanto humide, quanto quelle dauanti, & ſi mangino con aranci, la leſſa ſi mangi fredda.

CAPRIO.

Iam canibus laqueos iniungite, can lacer udam
Tingit humnum roſeo ſanguine Capreolus.
Hic optata feret nobis fomenta calore.
Vda leui, modicis moxq; fouenda focis.
Damula aduſta magis, ſi matris ab ubere rapta eſt.
Huic prior in noſtro forte erit orbe locus.

Caprio. Damma.

Nomi. Lat. *Caprcolus, & Dama.* Ital. *Caprio, Capriolo & Damma.*

Qualità. E caldo, & ſecco nel ſecondo grado.

Scel-

Scelta. Si eleggano de i caprij, & delle dāme, quelli che siano giouani grassi, & assai esercitati, che così si dissoluono loro i tristi humori, diuengono più facili a digerire, & il sāgue che generano ha pochissime superfluità, nondimeno tira un poco al malenconico, come quasi quello di tutte l'altre fiere.

Giouamenti. E di grande, & buon nutrimēto, & in questo supera tutte l'altre carni seluagge, vale contra la paralisia, dolori colici, & smagra i troppo grassi.

Nocumenti. Nuoce a i magri, & estenuati, perche generando sangue asciutto, ne vengono a patire i nerui, massime se l'animale è vecchio, che allhora è più difficile a digerire; è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

Rimedi. Quando si cuoce, si bagni assai cō olio, ò con grasso, acciò la carne si faccia più humida, & più facilmente si digerisca; māgiasi alle tauole de i grandi questa carne lessa, arrostita, & in pasticci, si conuiene l'inuerno per i flemmatici, ma non conferisce a' gioueni, & a i colerici. Si querelano questi animali così,

Pasticci.

Dente timetur aper defendunt cornua Ceruū;
Imbelles Damæ quid nisi præda sumus?

CRSTRATO.

Hunc amo, si duri per pascua Montis anhelat:
Maluero si auri uellere diues erit.

O 2 Nomi.

Castrato.

Nomi. Lat. *Veruex* Ital. *Castrato*.

Qualità. E questa carne calda, & humida temperatamente.

Scelta. Si eleggano i gioueni d'un'anno, che così la carne loro è molto buona, & molto conueniente per sani, & per gli ammalati, massime se i pascoli loro saranno in colli d'herbe odorifere, come son i nostri di Gualdo, che così questa è meglio di tutte le carni.

Giouamenti. Genera questa carne buon sangue, perche è soaue, & di buon nutrimento, & facilmente si digerisce. Il brodo di castrato è ottimo, & vale molto contra l'humor malenconico, & mantiene l'humore in temperamento, & equalità; si mangia lessa con petrosello, ouero i quarti di dietro arrostiti, con rosmarino, & aglio battuti ben prima con i bastoni.

Cottura.

Nocumenti. Quando il castrato è vecchio, nuoce la sua carne, perche si dissecca, sì per la età, sì ancora per il mancamento de' testicoli, & è difficil a digerire, & manca della suauità, & gratia.

Rimedi. Non si mangi la carne de i vecchi, & mangiando quella de i gioueni cotta a lesso, si accompagni con herbe aperitiue, & cordiali, & cotta arrosto, si accompagni con saluia, rosmarino, & aglio, come si è detto: è buona questa carne in tutti i tempi, in tutte l'etadi, in tutte le complessioni, & in tutti i paesi.

CERVO.

Terreus est, uolitat sed Ceruus: retia tendas
Ne fugiat, neruis cum tumuere fauet.
Si uereare nigram bilem, sit captus anhelo.
Esca cani, cordis sed prius ossa legas.
Illa uenenatum poterunt depellere uirus.
Sic nihil est penitus, quod sine laude uoces.

Nomi. Lat. *Ceruus.* Ital. *Ceruo.*

Qualità. E caldo nel primo grado, secco nel secondo. Ceruo.

Scelta. Si elegga giouene, o lattante, ouero che sia stato castrato.

Giouamenti. La carne de i cerui piccolini castrati è lodata per carne di buon nutrimento, che così perde ogni malitia; il corno del ceruo abbrusciato, scaccia tutti gli animali velenosi; & l'osso, che si ritroua nel suo cuore, è molto cordiale, resiste a i veleni, & per questo si mette nelle teriache. Osso del cor di ceruio.

Nocumenti. Questa carne genera grosso, & malenconico humore, difficilmente si digerisce, & è di poco nutrimento, genera paralisia, & fa tremuli, & quartanarij.

Rimedi. Cocēdosi in cōpagnia d'altre carni, d'aīali grassi, ouero in pasticci, cō molto lardo, ouero sia di cerui giouени, o castrati, depone la sua malitia; nō si mangi la state, massime da Pasticci.

da i vecchi, & da i malenconici, l'inuerno si mangia più securamente, perche la state mangiano vipere, & serpenti, il lombo è la sua parte megliore.

CONIGLIO.

Credideram leporem, sic forma simillima fallit,
Ambo super fœtant, dente uel aure pares.
Ambo timent, distant tamen, vda cuniculus affert
Fercula, uiscosum semimitata gluten.
Hunc torre igne tamen, suffossa euertere Castra
Bethydis audebit si modo credis aquis.

Mine. Nomi. Lat. *Cuniculus.* Ital. *Coniglio, & picciol lepre, per la gran similitudine, che con quello tiene, & dal continuo caminare, che egli fà sotto terra, hanno imparato i soldati di far le mine, onde disse il Poeta.*

Coniglio.

Gaudet in effossis habitare Cuniculus antris,
Demonstrat tacitas hostibus ille vias.

Qualità. E freddo nel principio del primo grado, & secco nel secondo, & la sua carne è manco secca della leporina, & di men cattiuo nutrimento.

Scelta. Si elegga il giouane, grasso, d'inuerno, & che la sua carne all'aria della notte sia diuétata tenera, & frolla, che i vecchi han carne impura, poco sana, & poco grata al gusto.

Giouamenti. Da buon nutrimento, & copioso,

pioso, cõsuma l'humidità superflue, & le flemme, che ritroua nel stomaco, & lo cõforta, sono qste carni più biãche, nè tãto secche come le leporine, & ꝑ questo meglio nutriscono, & più facilmẽte si digeriscono; prouocã l'orina, & giouano a coloro, che patiscõ l'elefantiasi.

Nocumenti. Nuoce a i malenconici, massime a i decrepiti, & ne i tempi caldi, che genera grosso nutrimento, & non molto buono, & non è questa carne molto grata al gusto.

Rimedi. E manco nociua questa carne, facendola vn poco bollire, & poi arrostirla con herbe odorifere, garofani, noce moscate, o canella, & lardo, o strutto.

Cottura.

GHIRI.

Nil iuuat vmbrosi latitare cubilibus antri
Glis tibi, vita & mors hic tibi somnus erit.
Nec pingui nocuisse malo, ingeniosa libido.
Interdicta gulæ noxia quæque vocat.

Ghiri.

Nomi. Lat. *Glis*. Ital. *Ghiro, è animale molto simile a i topi, che la maggior parte dell'anno dorme, & l'inuerno per il sonno si ingrassa, ma la state mangia ghiande, noci, & castagne, onde disse il Poeta,*

Tota mihi dormitur hyems, & pinguior illo
Tempore sum quo me nil nisi somnus alit.

Qualità. Son calidi, & secchi.

Scelta. Si elegghino i grassi, & grossi.

Giouamenti. Nutriscono gagliardamente, & son al gusto diletteuoli; appresso i Romani furono in gran pregio nelle mēse loro; ma appresso i Greci nō furono in alcuna cōsideratione. Sono vtilissimi a i paralitici, e giouano a q̄i che patiscō la fame canina, p la grassezza loro.

Nocumenti. Se non son grassi, difficilmente si digeriscono, & generano humor malenconico, & frigido, & grosso nutrimento; & essendo troppo grassi distruggono l'appetito, offendendo lo stomaco.

Rimedi. Si mangiano fritti nella padella, oueramente arrostiti con herbe odorate, & specie, o sale, & cose aromatiche.

LEPORE.

Auriti Leporis mihi pulpamenta reponas,
His meus abradi iam didicit stomachus.
Ignea sunt, aluum durant, sed renibus arctas
Et femori norunt hæc reserare uias.
Iuppiter alme, datur lepori si sexus uterque,
Nec fera, nec malus est, omnibus esca placet.

Lepre. Nomi. Lat. *Lepus.* Ital. *Lepre, & Lepore dalla leggierezza de piedi cosi detto, & dalla uelocità del corso, che gli sono state date in cambio del-*

dell'armi, per difenderſi dalle beſtie, & da i cacciatori.

Qualità. E la lepre ſecca nel ſecondo grado, & calda nel principio del primo.

Scelta. La megliore è la giouene preſa da i cani nella caccia, con molto trauaglio, ſia d'inuerno, & la carne ſi frolli al ſereno della notte.

Giouamenti. I leporotti ſon molto ſoaui, & grati allo ſtomaco, cotti in acqua, vino, & ſaluia, ouero arroſtiti con ſaluia, & garofani, o fattone paſticci datoli prima vn bollore; giouan a quei, che ſon troppo graſſi, & deſiderano ſmagrire. Fan buon colore in uiſo, onde ſcherzando diſſe il Poeta,

Paſticci.

Smagrire.

Si quando leporem mitis mihi, Gellia dicis,
Formoſus ſeptem Marce diebus eris,
Si non derides, ſi uerrum Gellia narras,
Edicti nunquam Gellia tu leporem?

Il ſangue della lepre mangiato fritto gioua alla diſſenteria, alle poſteme de gl'inteſtini, & a i fluſſi inuecchiati, rompe la pietra delle reni, & della ueſſica; il ceruello della lepre arroſtito gioua mangiato al tremor de i membri, & col medeſimo ſi facilita l'uſcita de i denti a' fãciulli, & ſminuiſce il dolor, il quaglio beuuto cõ aceto gioua al mal caduco, facendo bagno col brodo della lepre, cõferiſce a i podagrici.

Renella.

Nocumenti. Tardi ſi digeriſce, genera groſſo ſangue, ſtringe il uentre, induce uigilia, &

ſo-

sogni fastidiosi, gña sãgue malẽconico, onde nuoce a i malẽconici, & a q̃i che studian, & dà poco, & cattiuo nutrimẽto, & fà malẽconico.

Rimedi. E manco nociua cocendosi piena di lardo, o di altro grasso, con molte specie aromatiche. Non è buona se non l'inuerno, & per i gioueni, & per i sanguigni.

MONTONE.

Non Aries facilis coctu est, alimenta ministrat
Pessima, nec gulæ, ventriculove placet.

Mõtone. Nomi. Lati. *Aries*. Ital. *Montone*.

Qualità. E simile alla carne di becco, ma più facile a digerire.

Giouamenti. Non ha in se virtù alcuna, & per questo è stata dalle mense sbandita.

Nocumenti. La carne del montone, tanto giouene quanto vecchio, è di cattiuo nutrimento, difficile a digerire, & insuaue, percioche è di fetido odore, & di cattiuo sapore, & similmente quella della pecora.

Pecora. Rimedi. Il vero rimedio è di non mangiarne, & sbandirlo dalle mense, come abomineuole, & nociuo.

PORCO DOMESTICO.

Sus tibi cænoso sit cæna domesticus ore,
Grata ferat nobis mensa hyemalis aprum.

Nomi.

Nomi. Lat. *Sus.* Ital. *Porco.*

Porco.

Qualità. E caldo nel primo grado, humido nel fin del ſecondo, ma il lattante è più humido, & per queſto le porchette ſi deuono fuggire, perche apportano molto danno.

Scelta. Quello è megliore, che ſia nè troppo picciolo, nè troppo vecchio, ma di meza età, & ſia maſchio, & alleuato alla campagna, & ne i monti.

Giouamenti. Dà copioſiſſimo, & lodeuol nutrimento, mãtiene il corpo lubrico, & prouoca l'orina, i preſciutti, & l'altre parti ſalate ſon buoni per eccitar l'appetito, & per cuocer con l'altre carni, che da lor gratia, & fà ſaporito il bere; incide le flemme.

Bere.

Nocumenti. Nuoce queſta carne alle perſone delicate, & che viuono in otio, fà venir le podagre, & la ſciatica, maſſime ſe è di porco lattãte, & pche è troppo humida, & troppo viſcoſa, & di molti eſcremẽti, facilmẽte ſi putrefà, & cõuerteſi nelli humori cattiui, che ritroua nello ſtomaco, genera flẽma, & dolori colici, pietre nelle reni, & opilatiõi del fegato; le ſcrofe hãno la carne legnoſa, & piena d'humor malẽconico, generano groſſo nutrimẽto, onde quelli che frequẽtano il mangiar troppo queſta carne, abondano di molti eſcremẽti, l'aſſogna, rilaſſa lo ſtomaco, leua l'appetito, prouoca la nauſea, & facilmẽte ſi cõuerte in colera.

Scrofe.

Ri-

Rimedi. E manco nociuo il porco mangiato in poca quantità, di meza età, & che la carne sia magra, ma d'animal grasso, salipresa, arrostita fresca, con herbe odorate, oueramente cotta nella graticola con sale, finocchio, o pitartima, che così è più gioconda al gusto, & è più sana, perche non ha tanta superflua humidità; è buona questa carne nei tempi molti freddi, per i gioueni che hanno lo stomaco caldo, & che molto s'affaticano; ma nuoce a vecchi, a studiosi, & ad otiosi.

Cottura.

PORCO SILVESTRE.

Sus tibi cęnoso sit cœna domesticus oro,
Grata ferat nobis mensa hyemalis Aprum,
Ille licet currat de uertice montis, aquosæ
Carnis erit, pluri sed tamen apta cibo est.
Hunc feritas syluæq; domant, & inania saxa.
Post melius posita rusticitate sapit.

Cignale.

Nomi. Lat. *Aper.* Ital. *Cignale, & Porco seluaggio.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & humido temperatamente, percioche non ha tanta humidità, quanto ha quella del domestico, ilche nasce dalla fatica, dell'aria, & da i pascoli.

Scelta. Il megliore è il giouane, grasso, & preso nella caccia d'inuerno, & sia frollo.

Gio-

Giouamenti. E nobilissimo cibo, si mangia per il più arrosto, dà copioso nutrimẽto, è carne, che pſto si digerisce, la meglior carne è qͣlla de' porci siluestri, che più liberamẽte uanno uagãdo, & massime ne i mõti; si insalano questi come i domestichi, & serbansi all'uso. Nell' Isola di S. Thome, tanto i porci domestichi, come i saluatichi sono ottimi, che si nutriscono di quelle canne, onde si caua il zucchero.

Porci ottimi.

Nocumenti. Nuoce a gli huomini che viuono otiosamẽte, & a quelli, che hanno lo stomaco debile, & pieno di flẽme, perche genera escremẽti assai in quelli, & accresce l'humidità.

Rimedi. Si leua il nocumento loro cocendo si questa carne in brodo lardieri, ouero in pasticci con molte spetie, che così si consuma la superfluità di questa carne, la quale nõ è buona se non l'inuerno, per quelli, che sono colerici, & sanguigni, & che si esercitano assai.

SPINOSO.

Vtere Echino Hilaris, stomachũ fouet, Ilia mollit,
Humet & vrinæ firmat loca lassa fluentis.
Febribus antiquis cibus est aptissimus, ægris
Proficit & neruis sale si conditus edatur.

Nomi. Latin. *Echinus, & Herinaceus: il maggiore Istrix.* Ital. *Riccio terrestre: il maggiore Istrice, & Spinoso.*

Riccio.

Qua-

Qualità. E il maggiore, & minore ſpinoſo, freddo nel primo grado.

Scelta. Quello ſpinoſo è il megliore, che ſia ſtato per un gran pezzo trauagliato nella caccia, in tempi molto freddi, & che all'aria ſoſpeſo, ſia diuentato frollo.

Porci ſpinoſi. Giouamento. Dà gran nutrimento, riſueglia l'appetito, fà dormire, & dà forza a quelli, che molto s'affaticano, & la ſua carne mangiata non laſcia ſconciare le grauide, gioua a gli hidropici, & a quei che patiſcono elefantia, & renella.

Nocumenti. E la carne del riccio, & dello ſpinoſo tarda da digerirſi, genera molta fiemma, & molta viſcoſità, aumẽta l'humor malẽconico, & nuoce a quei che patiſcõ le morici.

Rimedi. Perde la ſua malitia qſta carne, cocẽdoſi in paſticcio cõ molte ſpecie, ouero aroſto, cõ herbe odorifere, aglio, & canella, ma che ſia diuentata tenera, & frolla al ſereno, & ſi conuiene ne i tempi freddi, come ſi è detto.

AVERTIMENTI NELLE PARTI DE GLI ANIMALI.

Parti de gli animali. *FRa le parti de gli animali, alcune ſon megliori dell'altre, pcioche tutte l'eſtremità, come il capo,*

po,

po, il collo, i piedi, la coda, sono rispetto al resto, dure, di poco, & grosso nutrimento, & difficili a digerire, ma più saporite & megliori sono le parti circa l'ali, circa il collo, circa il petto, & circa il dorso.

PARTI DE GLI ANIMALI.

Quadrupedum effodias oculos, cerebella uolucrum
V da nimis, calidum ni piper addis erunt.
Sunt aquea, & pluuio si turgent ubera lacte,
Carne minus sapiunt, nec sine lacte placent.
Colla, iecurq; calent, collum, sed fortius humet,
Gallina, Anser, Anas, mollius hepar habent.
Pes placet anterior, sed non minus ala, tepores
Aerios non est hæc imitata minus.
Det uolucrum aerios renes coquus, ipse lienem,
Pulmonem, ventres, siccaq; corda uores.

Capo. Il capo sia d'animale temperato in cõplessione, & di età mediocre: quei di capretto sono megliori, dã grandissimo nutrimẽto al corpo, prouocã l'orina, soluõ il uentre, & eccitan gli appetiti venerei, ma mãgiandone troppo ingrossan l'humor sottile, & generã i grossi, grauã lo stomaco, pche tardi si digeriscono, & difficilmente passano, se nõ si mãgiã con sapori fatti cõ senape, come mostarda forte, ouero con altre cose aromatiche; è il capo caldo nel primo grado, & humido nel secondo; è per i

Capo.

gio-

gioueni, & p i colerici buono ne i tẽpi freddi.

Occhi. Occhi. Gli occhi de gli animali da pochi si mangiano, sono di natura acquea, son cõposti di sostanza dissimile per la grãdezza, hanno in se uiscosità, onde difficilmente si digeriscono, eccettuando però quei de' capretti.

Ceruello. Ceruello. Ogni ceruello nuoce allo stomaco, & induce nausea, è cibo flẽmatico, di grosso nutrimento, difficile a digerirse, ma cõdito con sapore, & cose aromatiche, diuẽta meglio re; il ceruello de gli uccelli, massime de i montani è molto buono, mangiato con origano, pepe, & simili aromati, & con aceto, per leũare la loro humidità.

Zinne. Zinne. Quãdo sono col latte, piacciono molto a i golosi, massime quelle di scrofe, & di vacche, se ben si digeriscono, danno buon nutrimento, ma quando lo stomaco non le passa, generano nutrimento crudo, & uiscoso.

Collo. Collo. I colli de gl'uccelli, son come le code de' quadrupedi, duri, e difficili a digerire, ma p il moto che fanno, generano manco supfluità. I colli de' colõbi arrostiti sono buoni p i cõualescenti, & p tutti q̃lli, c'hauesse poco appetito.

Fegato. Fegato. Il fegato di tutti gli animali quadrupedi, è pessimo cibo, perche tardi si digerisce, fatica lo stomaco, e l'aggraua ritardãdo la digestione, ma ĩpastato l'animale cõ fichi secchi, auanti che si amazzi, ma che sia maschio,

&

& giouene, è delicatissimo al gusto, dà vn'ottimo nutriméto al corpo, & particolarméte sana qi, a cui nel farsi notte mãca la uista, tale è quello delle oche ingrassate cõ latte, ouero di gallina grassa, o di porco ĩpastato di fichi secchi, si leua il nocumento del fegato cocẽdolo bene finche sia cõsumato il sãgue che tiene, & sia cotto cõ saluia, o lauro, poi sia circondato cõ la ratta, & si cuoca perfettaméte, & sopra si põga succo di aranci. Li fegati delle galline, o capponi tẽgono il principato, il secõdo luoco tiene quello del capretto; il terzo quello delle oche; il quarto quello de' porci, è buon il fegato in ogni tẽpo, in ogni età, & in ogni complessione, pur che habbi le conditioni sudette.

Polmone. Il polmone tanto è più facile del fegato, & della milza a digerire, quanto è più raro, ma nutrisce meno, & dà nutrimento più flemmatico.

Polmone.

Core. Ha il core vna sostanza fibrosa, & dura, onde facilmente concuocesi, & digeriscesi, ma condito bene, & ben digesto dà non poco nutrimento, & buono.

Core.

Milza. La milza a molti piace al gusto, per vna acerbità, che in se cõtiene, ma è di cattiuo nutriméto, e come recetacolo dell'humor malẽconico; fà quelli che l'vsano troppo ne i cibi malenconici, quella del porco è mãco nociua.

Milza.

Reni. Le reni sono di fastidioso sapore, di

Reni.

cattiuo nutrimento, difficili a digerire, massime de gl'animali vecchi, ma de gli animali gioueni, & che allattano, come quelli di porchetti, & di capretti son megliori.

Trippa. Trippa. La trippa è buona per le persone, che trauagliano, & faticano assai il corpo, perche è più dura della carne del suo animale, è fredda, & secca nel secondo grado; giona a quei che sentono grand'ardore nello stomaco, & nel vẽtre, perche genera humori frigidi, nuoce a quei, che patiscono le varici, la lepra, & altri mali malẽconici; la megliore è q̃lla dell'animale grasso morto nella sua bella età, bẽ pascolato netta, & grassa, & sia cotta molto bene, & p lungo tẽpo in brodo grasso, & lessa cõ mẽta, & spetie assai, & nõ è buona se nõ in tempi freddi per i giouani, & per quei che son di calda cõplessione, & ch'hãno lo stomaco gagliardo, & che molto s'affaticano; il primo luogo tiene quella de i capretti; il secondo di uitella; il terzo della vacca; & il medesimo si può dir de gl'intestini, che si è detto della trippa.

Ale. Ale. L'ale de gli vccelli sono di ottimo nutrimento, perche non hanno superfluità alcuna.

Testicoli. Testicoli. La sostanza de i testicoli è simile a quella delle mammelle, danno al corpo ottimo nutrimento, moltiplicano lo sperma, et accrescono il coito, q̃i de i galli impastati, & di polastri, sono soaui al gusto, et di ottimo nutri

mento,

mento, & ſi dice, che tãtũ nutriunt, quantũ põderant; quelli d'animali vecchi ſono di tarda digeſtione, & grauano alquãto lo ſtomaco, ma cocẽdoſi prima cõ vn pulegio mõtano, & ſale, & poi friggendoſi con butiro freſco, o ſtufati cõ ſughi acetoſi, ſon manco nociui; conuengõ ſi ne i tẽpi freddi, ad ogni età, & compleſſio ni, ecceto a i decrepiti, & flemmatici.

Piedi. Sono i piedi migliori quei dauanti, perche più facilmẽte per la fatica ſi digeriſcono, generano humori viſcoſi, & groſſi, ſi deuono mãgiare nella prima mẽſa; i piedi de gli vcelli ſono inetti al cibo, ma quei de' capretti, d'agnelli, di uitella, o d'altri animali giouani, che ſiano di molta fatica, giouano a i colerici, & a chi ha il ſangue ſottile, fanno dormire, nutriſcono copioſamente, ſaldano le vene rotte ſul petto, giouano a i tiſici, & eccitano l'appeti to, nuocono a quei, che patiſcono dolori colici, la podagra, & altri mali delle gionture, & la ſciatica; ſon buoni d'ogni tẽpo per i gioueni, & per i colerici, ma fanno danno a i vecchi, & a i podagroſi, ma cocendoſi bene alleſſo, finche ſian disfatti, & poi apparecchiandoſi con aceto, zaffarano, ſi leua loro ogni malignità.

Piedi.

BVTIRO.

Lac dabit Aerij tibi condimenta Butiri,
Nec mirum è gelido marmore flamma micat;

Pectora demulcet uentremq; doloribus apta.
Non sunt plura gulæ, sed satis ista Coquo.

Butiro. Nomi. Lat. *Butirum* Ital. *Butiro*.

Qualità. E il butiro caldo, & humido nel principio del primo grado.

Scelta. Il migliore è il fresco, & dolcissimo, & quel di pecora è più lodato, che si caua dal le ricotte, peste bene con acqua tepida, & poi gittata da alto in acqua fresca, che di sopra viene a galla; il butiro il quale si mette nelle pampane, & tiensi a cōgelare in cantina, fatta ribollir poi quell'acqua, se ne ricaua la ricotta, aggiungendoui prima vn poco di sale.

Butiro di ricotte.

Giouamenti. Purga valentemente, & mangiasi con zuccaro, & con mele, per maturare i catarri grossi, che tira fuori le superfluità, che sono raccolte nel petto, & nei polmoni per freddo, sana l'asma, & la tosse, massime mangiato con mele, & amandole amare, mitiga i dolori, nutrisce assai, & bene.

Nocumenti. Rilassa lo stomaco, & l'indebolisce a chi molto l'vsa, induce la nausea, & dispone alla rogna, & alla lepra.

Lepra.

Rimedi. Gli si leua i nocumēti mangiando appresso di q̄lli cibi confortatiui, stitichi, & astrīgēti, ouero zuccaro rosato vecchio, è buono in ogni tēpo, & conferisce a' gioueni, & a i vecchi, che purga loro il catarro, cuoccesi p cō

Cōfertā.

se-

seruarlo con sale, & riserba la sua uirtù, di aprire, & nettare il petto.

CACIO.

Si calet antiquus siccescens Caseus, humet
Et gelidus nouus est, inter utrumque placet.
Si nouus impinguat, siccat uetus, attamen ambo
Et capiti & stomacho, pectoribusq; nocent.
Mensa ferat medium, uel nullum, renibus illis
Sunt nocui, & iecori nil habet iste boni.

Nomi. Latin. *Caseus.* Ital. *Cascio, & Cacio.* Cacio.

Qualità. E freddo, & humido nel secondo grado il fresco, ma il secco è caldo, & secco.

Scelta. Il cascio buono è il fresco, fatto di latte temperato, & che sia di ottimo pascolo.

Giouaméti. Mollifica, & ingrassa il corpo il fresco, è gratissimo alla bocca, & non nuoce al lo stomaco, & di tutti gli altri casci è più digestibile, ma che non sia troppo condensato, & si ha da mangiare quel giorno che si fà; il pecorino è il megliore de gli altri; il vecchio fà molti danni, & per questo si mangi in poca quantità che serua per sigillo dello stomaco; perche,

Caseus est sanus, quem dat auara manus.

Nocumenti. Il vecchio difficilmente si digerisce, induce la sete, infiamma il sangue, fà la pietra, oppila il fegato, passa tardi, & offéde le reni, Pietra.

reni, maſſime a chi ha lo ſtomaco aſſai debole.

Rimedi. Mangiandoſi ſeco in compagnia noci, mãdorle, pere, & mele, e manco nociuo; nõ s'ha da vſar troppo; è paſto di dura digeſtio ne, & ricerca vn gagliardo ſtomaco, & ſi cõuie ne, a gioueni faticãti, & nõ a i vecchi, & otioſi.

LATTE.

Dulce ſapit ſubito cur lac putreſcit? aquoſum eſt.
Quod præſtat? capre. poſt? ouis. inde? Bouis.
Cui nocuum? Capiti, putridis & febribus, ora
Inficit & neruos, ſed bene pectus alit.
Quando bibam? primũ quũ ſugis ab vbere, ſomnus
Huic, moneo, & motus, mixtaq; menſa nocet.
Tot petis, vnum oro: cur in contraria fertur,
Et modo lac reſerat, & modo fluxa tenet?

Latte. Nomi. Lat. *Lac*. Ital. *Latte*.

Qualità. E humido nel ſecondo grado, & quanto al caldo è temperato; è compoſto di tre ſoſtanze, l'vna acquoſa, detta ſiero, che è freddo, & humido, nitroſo, & ſolutiuo; la ſecõ da è groſſa detta butiro, & è temperata; la ter za è groſſa, della quale ſi fà il caſcio, & queſta è groſſa, viſcoſa, & flemmatica.

Scelta. Il più pregiato latte è l'humano, il ſe condo il bouino, il terzo è il pecorino, il quar- to è il caprino, & l'vltimo è il bufalino.

Gio-

Giouamenti. Accreſce il ceruello, ingraſſa il corpo, gioua a gli ethici, leua l'ardor dell'vrina, nutriſce aſſai, fà bello il color del corpo, accreſce il coito, leua la toſſe, allarga il petto, & riſtora i cōualeſcenti, & i tiſici, beuēdone alla quātità di tre oncie, cō vn poco di zuccaro dētro, & poi nō ſi māgi nulla; & nō ſi beua, nō ſi moua, & non ſi dorma, finche nō ſia digerito.

Nocumenti. Nuoce a chi ha la febre, a chi ha doglia di capo, a chi patiſce dolori colici, a chi ha male a gli occhi, a i catarroſi, a chi ha la pietra, a gli opilati, a i denti, & alle gengiue.

Condi-tura.

Rimedi. E manco nociuo ſe auanti che ſi beua ui ſi punga dentro vn poco di ſale, o zuccaro, o mele, accioche nello ſtomaco non ſi congeli, & ſi pigli a digiuno. E buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & ꝑ quei, che hanno buono ſtomaco, & non per i vecchi.

CAPI DI LATTE.

Pectoribus confert, vires gerit atque butiri
Flos lactis, capiti, ventriculoq; nocet.

Capi di latte.

Nomi. *Sono i capi di latte il fiore del latte, poco dal butiro differenti, & ſi cauano dopò che il latte è bollito un poco.*

Qualità. Son caldi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I buoni ſono i freſchiſſimi, & fatti a fuoco lento, quando ſi leuan dalla maſſa del latte.

Giouamenti. Sono pettorali, come il butiro, & aggradeuoli al guſto, & leuano l'aſprezza, & ſiccità dello ſtomaco.

Nocumenti. Tardi ſi digeriſcono, anzi ſopra nuotano a gli altri cibi, ſono di groſſo nutrimento, & facilmente fanno vapori che aſcendono alla teſta.

Rimedi. Sono manco nociui, ſe ſi mangiano in poca quantità, & ſi mangino con zuccaro, o mele dopò paſto. E paſto più da gioueni, & colerici, che da vecchi, perche ricercan lo ſtomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci,
Atque ſitim ſedans praua alimenta parit.

Nomi. Lat. *Gioncata, da i gionchi, ne i quali ſi conſerua.*

Gioncata. Qualità. E fredda nel ſecondo grado, & humida temperatamente.

Scelta. La buona è quella, che è di latte al quale non ſia ſtato leuato il butiro, che ſia freſca, & di ottimo paſcolo.

Giouamenti. Smorza la ſete, & l'ardor

dello ſtomaco a chi l'ha molto caldo, & poten te per digerirla.

Nocumenti. Riſtringe il petto, & perche manda vapori al capo fà tal'hora ſoffocatione, & ſincope, & come ogni latte quagliato, & cõgelato, ſubito mangiato ſi putrefà, & ſe dopò paſto ſi prende, fà diſcendere a baſſo tutto il rimanente del cibo indigeſto, & crudo; ſi digeriſce con difficultà, & biſogna hauer gagliardo ſtomaco; genera vn nutrimento groſſo, che fà uenir la pietra, fà venir la lienteria, & è cibo da vſarſi ne i tempi molto caldi, & è più conforme a i gioueni, & a i colerici, che a i vecchi.

Pietra.

Rimedi. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo paſto.

RICOTTA.

Ventriculo, neruiſq; recens inimica Recocta eſt,
Conciliat ſomnos, ſedat & eſa ſitim.

Nomi. Lat. *Recocta* Ital. *Ricotta.*

Ricotta.

Qualità. E fredda, & ſecca nel primo grado.

Scelta. La buona è quella fatta di ottimo latte, & freſca.

Giouamenti. Gioua à gli huomini di calda compleſſione, conferiſce a chi hà il fluſſo di humori colerici, ſmorza la ſete, & l'ardor della collera, & prouoca il ſonno.

No-

Ricotta salata.

Nocumenti. Nuoce allo ſtomaco, maſſime frigido, & indeboliſce i nerui; & la ſalata è peggior della freſca, perche dà cattiuiſſimo nutrimento, fà venir ſete, reſtringe il ventre, genera ventoſità, accreſce la renella, & la pietra nelle reni, & ne i vaſi orinarij; difficilmente ſi digeriſce.

Renelle.

Rimedi. E manco nociua mangiandola molto freſca, & calda in vltima menſa, con molto zuccaro, & in poca quantità; ſon buone per i gioueni, & per i colerici, & per quei, che faticano aſſai, & ſe ne può mangiare d'ogni tempo; ſe ne caua il butiro, come ſi è detto nel capitolo del Butiro, la fiorita è megliore aſſai.

Fiorita.

AVERTIMENTI

NE GLI VCCELLI.

Differenze.

LE differéze della natura de gli vccelli ſi diſcernono dal tempo, dall'età, dal vitto, dal luoco, & dall'aria, & dall'eſſer caſtrati. Biſogna dunque conſiderare il

Tempo.

Tempo. Perche nel tẽpo, che vanno in amore, tanto i domeſtici, quanto i ſaluatichi, ſono poco atti a i cibi, percioche ſi eſtenuano per la fatica, & per la ſollecitudine non mangiano, il che manifeſto appare ne i domeſtichi, che

le

le galline l'inuerno, che uanno in amore si ingrassano assai, si fan tenere; altri vccelli poi sono megliori la state, nel qual tempo mangiano le biade; altri l'autunno, perche mãgiano vue, fichi, pomi, bacche, & altre cose simili; altri hãno più grata l'ĩuerno, come le merle, i tordi, l'oche siluestre, le grue, e tutti li vccelli acquatici.

Vitto. Vitto. Perche altri si nutriscono di carne, come sono l'aquile, i nibij, gli auoltori, & altri che hanno l'vgne adunche, che nõ sono riceuute ne' cibi; altri mangiano i vermicelli; & molti viuono di biade, come palumbi, i piccioni, le tortore, & altri simili; & in somma altri nutriscono in terra, altri ne i fiumi, altri ne' laghi, & altri nel mare, & nõ pochi se ne ritrouano che si pascono d'herbe; & è da sapere, che oltre a ciò le carni de gl'vccelli siluestri, sempre hanno il sapore di quelle cose, delle quali si pascono, come di formiche, di vermi, di pesci, di loto, & di fango.

Luoco. Luoco. Sempre gli vccelli montani si preferiscono a i campestri, & a quelli delli stagni, paludi, o laghi, che per la varietà de i luoghi, si variano ancora le carni nell'esser secche, & vuote d'escremẽti, facili a digerire, ouero humide, escrementitie, & difficili a digerire: oltre a ciò più soaue, & più vtile si fà l'animal castrandolo, come apparisce ne i capponi.

Età. Età. Perche la carne de gli vccelli gioueni, sẽ

pre è megliori di q̃lla de'vecchi, laquale è dura, ſeccha, fibroſa, difficile a digerire, & di pochiſſimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vccelli particolari, che vẽgono ĩ vſo de' cibi.

ANITRA.

Tota tibi apponatur Anas ſed pectore tantum,
Et ceruice ſapit, cętera redde coquo.

Anitra.

Nomi. Lat. *Anas*. Ital. *Anitra*.

Qualità. E calda, & humida nel ſecondo grado.

Scelta. La buona è la giouene, graſſa, & frolla, & la ſaluatica.

Giouamẽti. La anitra è più calda di tutti gli vccelli domeſtici, le ſue ale, & il fegato ſon molto lodati, pche dãno p̃ſto, & buõ nutrimẽto; q̃do è graſſa, ingraſſa, & molto nutriſce, fà buõ colore, & riſchiara la voce, accreſce lo ſpma, accẽde la libidine, & caccia la ventoſità, dà fortezza al corpo. Il fegato dell'anitra è delicatiſſimo, e molto ſano, e ſana i fluſſi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, e la ceruice ãcora

Nocumenti. E di dura digeſtione, & di groſſo nutrimento. A quei che ſono di calda compleſſione accende la febre, & gl'infiamma, oltre che queſta carne è difficile a digerire, è di cattiuo, & eſcrementitio nutrimento.

Rimedi. Sono manco nociue le ſaluatiche,

che, & le giouani, & che morte duo giorni prima ſi frollino al ſereno, poi ſi mangino arroſtite piene d'herbe odorifere, & ſpecie. Le vecchie ſon peſſime, maſſime quelle che ſtãno nelle città, che ſi nutriſcono di fango, & di ſporcitie. Le megliori ſon quelle che ſtanno all'aere libero, all'acque correnti, che ſon più grate al palato, di meglior nutrimẽto, le inſalate, & le vecchie ſi laſcino a Giudei, che le mangiano di continuo, onde non è marauiglia ſe diuentano per il più malenconici, & hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tempi frigidi, a quei c'hanno lo ſtomaco molto caldo, & che fanno molto eſſercitio.

Cottura: Giudei.

BECCAFICHO.

Et capiti, & ſtomacho, & uentri Ficedula pingui
Vtilis, ac febri noxia ſemper erit.
Si ſapit, & calida areſcit Ficedula, quæris
Cur piper? ut melius ſi bibis inde coquas.

Nomi. Lat. *Ficedula* Ital. *Beccaficho, perche mangia i fichi, del qual diße il Poeta,*

Cum me ficus alat, cum paſcar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit uua mihi?

Queſto nome l'hanno ſolamente l'autunno, mentre mangiano i fichi, & ne gl'altri tempi ſi chiamano Melancoriſi, perche hanno negra la cima della teſta, onde ſi legge quel uerſo,

Beccaficho.

Suq;

Suq; Melancoriphus quod mihi fuſcus apex.

Qualità. Sono i beccaficchi calidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I megliori ſono i graſſi, nel tẽpo che ſi nutriſcono di fichi, & dell'vua, ben maturi.

Gíouamenti. Sono nelle tauole de i Signori molto ſtimati, perche ſono al guſto delicati, ſi digeriſcono facilmente, & nutriſcono valoroſamente. Danno ottimo nutrimento, non grauano lo ſtomaco, anzi lo confortano, lo riſtorano, & lo fortificano, riſuegliano l'appetito, maſſime a' conualeſcenti, ſono cordiali, generano ſpiriti vitali, per queſto fanno ſtare allegri quelli che li mangiano.

Conualeſcenti.

Nocumenti. Non ſon buoni a i febricitanti, perche facilmente per la gentil ſoſtanza loro ſi conuertono in quelli humori putridi, che ritrouano nello ſtomaco.

Febricitanti.

Rimedi. Si cuocono i beccafichi graſſi, con fette ſottili di lardo, & frõdi di ſaluia, ouero ſi cuocano in becchieri larghi ſenza piedi, mettẽdo prima vn ſtrato di fior di lardo, meſcolato cõ ſale, & fior di finocchio, & ſopraponendo i beccafichi bẽ netti, gittãdoli ſopra ḋlla miſtura medeſima, & poi coperto di bicchiero con carta bianca bagnata, ſi metta ſopra la cenere calda, & ſi cuocano; ouero ſi rinuoltino con la medeſima miſtura nelle pampine, & ſi cuocano ſotto la cenere.

Cottura.

CAP-

CAPPONE.

Sit Puer aut falso Cibeles pro nomine pœnas
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Sic bene pinguis eris, sic iam dormire licebit,
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ.

Cappone.

Nomi. Lat. *Capus*. Ital. *Cappone, & Gallo castrato.*

Qualità. E il cappone temperato in tutte le qualità.

Scelta. Il megliore è il giouane, grasso, ben pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

Giouamenti. Dà megliore nutrimento, che tutti gl'altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si pferisce a tutte le altre carni, pche genera perfetto sangue, & agguaglia tutti li humori, fà buon ceruello, eccita l'appetito, si cõuiene a tutte le complessioni, gioua alla uista, fortifica il calor naturale, ma non bisogna che sia troppo grasso.

Vista.

Nocumẽti. Nuoce alle persone ociose il mãgiarne molto, per la gran copia di sangue che genera, & per questo fà venir le podagre, al qual male sono i capponi medesimi sottoposti.

Podagre

Rimedi. Bisogna mangiarne poco, & fare molto essercitio; è buono a tutti i tempi, a tutte le etadi, & a tutte le complessioni, & per questo da molti vien detto quapone.

CO-

COLOMBI.

Cellaris mihi sint conuiuia prima Columbæ.
Cum fugit hæc nidos ausa uolare suos.
Tunc calidi humentisq; cibi est facilisq; culinæ
Obtusi nimium prima cruoris erat.
Condiat hanc labrusca tamen dum sirius ardet,
Et repleant calidos acria poma uteros.

Colõbi. Piccioni.

Nomi. Latin. *Colombi.* Ital. *Piccioni.*

Qualità. Sono i piccioni calidi, & humidi nel secondo grado, i saluatichi son più calidi, & manco humidi.

Scelta. Quei che stanno in colombaia, & nelle torri sono i megliori di tutti, massime quando escono de'nidi, & cominciano a buscarsi da mangiare, & sono ben grassi.

Piccioni casalenghi. Piccioni di Torri.

Giouamenti. I piccioni cosi i casalẽghi, come quei delle torri, danno buõ nutrimẽto, generano buõ sangue, cõferiscono a i vecchi, & a i flẽmatici, corroborano le gambe, sanano i paralitici, accrescon il calore a i debili, aiutan venere, purgano le reni, & facilmẽte si digeriscono. Vsãdoli al tẽpo della peste saluano dalla cõtagione, pur che nõ si mãgi altra carne. I seluaggi sõ molto laudati nelle passioni delle giõture, & cõferiscono alla vista, ch'è debole per mãcamento de spiriti visiui, & giouano al tremore di tutto il corpo, & accrescõ le forze.

Vista.

No-

Nocumenti. Offendono le complessioni calide, accendono il sangue, onde non si conuengono a febricitanti. Grauano la testa, & specialmente le teste loro, & infiammano il sangue, & molto maggiormente ciò fanno i siluestri, i quali sono di difficile digestione, come sono anche i casalenghi, i quali generano la schirantia, & fan uenir la febre.

Piccioni casalenghi.

Rimedi. Leuandosi loro la testa son manco nociui, & parimente cocendosi in brodo grasso, stufati con agresta, prugne, guisciole, o con aceto, & coriandoli. Son buoni l'inuerno per i vecchi, & per i flemmatici.

FAGIANO.

Phasida iam uehat Argos auem, quassata retardat,
Debuerat primo discubuiße thoro.
Illa leuis stomacho est, suaues imitata tepores,
Non volet in mensas rustica turba tuas.
Vix sicca est, Volucrũ primi huic debentur honores
Nec male, cum fuerit Regius ante puer.

Fagiano.

Nomi. Lat. *Phasianus* Ital. *Fagiano, & Fasano, perche fasano; chiamasi così da Phase fiume di Colchi, perche iui è gran moltitudine di questi vccelli.*

Qualità. E la carne del fagiano temperata in tutte le qualità, & è mezana tra quella della

perdice, & del cappone.

Scelta. I meglior fagiani sono i gioueni, grassi, & presi in caccia.

Giouamenti. La sua carne è temperata, alla natura humana conuenientissima, & è cibo da Principi, & gran Signori, conforta, & corrobora lo stomaco, è di gran nutrimēto, ingrassa, & i macilenti, & estenuati cō questo cibo, subito si risanno, & così gli ethici, & tisici, & conualescenti, accresce, & vigora tutte le virtù, & da questo cibo nō si genera souerchia humidità; la carne del fagiano ī somma è miglior di q̄lla de' polli, pche è più secca per l'aria, per il nutrimento, & per l'essercitio maggior che fà.

Podagre.

Nocumenti. Il souerchio vso de i fagiani, fà uenir le podagre; ma perche i fagiani non dan solido nutrimento, ma generano sangue sottile, per questo non è cibo cōueniente a cōtadini, nè a quelli, che s'affaticano assai, che a questi si conuengono cibi grossi, & uiscosi.

Rimedi. Bisogna mangiarne moderatamente, e farne parte a' Medici; è buono il fagiano l'autunno, & l'inuerno per tutte l'etadi & complessioni delicate.

GALLINE.

Est Gallina cibus nulli bonitate secunda,
Si Vespertinus subito te oppresserit hospes,

Nec

Nec gallina, mallum, responset dura palato,
Doctus eris uiuam musto mersare falerno
Hæc teneram faciet.

Gallina.

Nomi. Latin. *Gallina.* Ital. *Gallina.*

Qualità. La carne della gallina è temperata in tutte le qualità.

Gallina negra.

Scelta. La negra è la megliore con la cresta eleuata, & doppia, col pizzo rosso, & sia grassa, & giouene, & che non habbia ancora fatto oua, & le saluatiche son le migliori.

Galline saluatiche.

Giouamenti. Dà al corpo humano gran nutrimẽto, facilmente si digerisce; quando è frolla genera buon sangue, & essẽdo carne temperata, nõ si cõuerte in collera, nè in flemma, ma genera buõ sãgue, & restaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la voce, & ha mirabil proprietà nel temperare le complessioni humane; & il medesimo fãno li pollastri, che nõ habbino cominciato a cãtare, nè a mõtar le galline, che i lor testicoli son di nutrimẽto grandissimo, & quando son grossi facilmẽte si digeriscono, & si conuengono in ogni tempo, & in ogni età, massime la state i pollastri cotti cõ agresta.

Nocumenti. Le galline vecchie difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Bisogna frollarle, il che si fà presto affocandole uiue col vino, facendo bollir cõ loro vn rametto di fico, o vna noce dentro.

GALLO.

Est vigil excubitor Gallus, Timuere leones.
Quem Lybici, huic sicca est, & male grata caro.
Maxima testiculis positis tibi gloria Galle,
Somno, aluo, Veneri gratus est, & Cybeli.

Gallo.

Nomi. Lat. *Gallus.* Ital. *Gallo.*

Qualità. La carne del gallo è più calida di quella delle galline, & più secca, & è nitrosa.

Scelta. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

Giouamenti. Sono utili più per medicina, che per cibo, percioche il lor brodo beuuto dissolue le uentosità, & gioua a quei che patiscono dolori colici, muoue il corpo, prouoca venere, & il sonno.

Nocumenti. Ha carne dura, & difficile a cõcuocersi.

Rimedi. Bisogna frollarli bene.

GALLO D'INDIA.

Galli Africani impinguant, gignuntq; podagras,
Illorum tamen est optima mensa caro.

Gallo d'India.

Nomi. Latin. *Gallus Africanus.* Ital. *Gallo d'India, se ben furon portati in Italia, non dall'India, ma dall'Africa, per cibo de' Prencipi.*

Qua-

Qualità. E caldo, & humido nel secondo grado.

Scelta. I meglior galli d'India sono i giouени, & quelli che sono ingrassati alla campagna, morti d'inuerno, & fatti frolli all'aria della notte.

Giouamẽti. Di sapore, & di bõtà, & di nutrimento nõ cedono i polli d'India a' polli nostrani, anzi la lor carne è ottima, & candidissima, & supera tutte l'altre nell'esser grata al gusto, & nell'esser sana, pcioche è più facile a digerirsi, di miglior nutrimẽto, & di minore superfluità, & genera ottimo sangue, purche sia bẽ frolla, & bẽ cotta arrostita, cotta in forno, ò bene cotta a lesso, ristaura i deboli, & i cõualescẽti, accresce lo sperma, & ĩuita al coito.

Nocumenti. Nuoce a chi non si essercita, & fà venir catarri, & podagre. Podagre.

Rimedi. Bisogna mangiarne di rado, & in poca quantità, & arrostito con specie.

LODOLA.

Ignea si Galeata mihi est præpinquis Aluada,
Sit breuior, ne sit cœna molesta mihi:
Durior aluus erit, sed ius dabit ilia soluens,
Sit male quod nocuit, sponte iuuare solet.

Nomi. Latin. *Aluada, & Galerita.* Ital. *La maggior si chiama Calandra, che ha il capello* Calãdra Lodola.

in testa, & la minore Lodola, senza cresta, & picciola.

Qualità. Sono calide, & temperatamente humide.

Scelta. Le migliori sono le minori, massime quando son grasse.

Giouamenti. Le lodole, che l'autunno se ne trouano in gran copia, & parimẽte l'inuerno, che sono grasse, danno buon nutrimento, eccitano arrostite l'appetito, facilmente si digeriscono, massime arrostite con saluia, & lardo, ò lesse con diuersi cõdimenti, ma bisogna che siano ben cotte, grasse, & gioueni, son buone l'autunno, & l'inuerno a tutte le complessioni, & la galerita lessa in brodo, gioua alli dolori colici, & al medesimo uale la sua cenere.

Galerita.

Nocumenti. E questo vccello senza nocumento alcuno, eccetto che i uecchi difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Questi vccelli uecchi bisogna mangiarli ben conditi, & siano freschi. Pelati si conseruano nella farina.

MERLI.

Si mihi pinguis erit Merulus, tua gloria cedat
Turde, salutiferos vult mea mensa cibos.
Igneus ardor inest maior tibi, sistitis ambo,
Tu grauior redolens ni tibi bacca fauet.

Si

Si tamen aucupijs, laqueo uel rete latenti,
Falletis, inde mihi non minus ipse places.

Nomi. Lati. *Merulus*, *&* *Merula*. Ital. *Merlo*, *&* *Merla*.

Merli.

Qualità. Sono i merli, & le merle calde, & secchi nel principio del secondo grado, come i tordi.

Scelta. Li megliori sono i grassi, & presi ne i tempi molto freddi.

Giouamenti. Tanto i bianchi, come i negri, nutriscono assai, quãdo sõ giouenì, & grassi, molti stimano che la lor carne sia megliore di quella de i tordi, ma s'ingãnano manifestaméte, pcioche q̃lla de i tordi è più soaue, anzi non mãcano di quelli, che hãno in odio i merli, perche si nutriscono di vermi, & di locuste.

Tordi.

Nocumenti. Sono difficili a digerire, & la lor carne è dura a digerire, massime quando son vecchi, & nuocono a i vecchi, & a quelli che patiscono emicranea, & frenesia.

Rimedi. Sono manco nociui cocendosi in brodo di buona carne, stufati con petrosemolo, & altre herbe aperitiue.

OCHA.

Anser. Anas q; tibi sit plena domestica succo,
Si validi es stomachi, rustica dura nimis.

Anseribus magis ardet Anas, præstantior alis,
Est cibus, hę prosunt uocibus, & ueneri.

Ocha. Paperi. Nomi. Lat. *Anser.* Ital. *Ocha, & Papero.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & humida nel secondo; i paperi son più calidi, & humidi.

Scelta. I paperi son li migliori, ma grassi, alleuati alla campagna, & vicino all'acque, le meglior parti son il fegato, & l'ale.

Giouamenti. La carne dell'oche giouani dà buon nutrimento, & ingrassa quei che son magri, & macilenti. Pasciute l'oche di latte, fanno il fegato molto giocondo, che nutrisce assai, si digerisce bene, & è di ottimo nutrimento; la palma de' piedi dell'oche arrostita, & cotta in tegame con creste di gallo, sono al gusto gratissime; la carne dell'oche, accresce lo sperma, accēde la libidine, & fà la voce più acuta, & più chiara, sono l'oche vtili per molti rispetti, cioè per la piuma, per la carne, & per lo sterco, & per il grasso.

Nocumenti. E la carne dell'ocha difficile a digerire, ha molte superfluità, è più calda che quella de i colombi, & per questo non si conuiene a febricitanti, massime quella dell'oche vecchie, che de i paperi è manco nociua: gli Hebrei ne mangiano assai, & però son malenconici, & scoloriti.

Hebrei.

Ri-

Rimedi. Si leua il nocumẽto delle vecchie, lessandole bene, & i gioueni arrostendoli con herbe odorate, & specie; l'oche siluestri sõ megliori delle domestiche, si cõuengono l'inuerno, a quei ch'hãno lo stomaco molto gagliardo, & che fãno molto esercitio, onde a vecchi non sono molto cõuenienti, massime la state.

OVA.

Ouum alit, & recreat, coitumq; & semẽ adauget,
Semper nata modo, si sapit, oua bibe.
Humida sunt celerisq; cibi, flammæq; tepentis,
At durata, time, nec diuturna vores.
Mollia pectus alunt, tussim sedantia, raucis
Vocibus apta nimis, gaudia noctis agunt.
Hæc stomachũ mulcent, renes, iecur optima ventri,
Vessicam mira sedulitate fouent.
Sunt bona, sed facile, & subito tamẽ oua putrescũt,
Sic nihil ex omni parte iuuare potest.

Nomi. Lat. *Oua*. Ital. *Oua*. Oua.

Qualità. Son calide, & humide temperatamente, perche il bianco è freddo, & il rosso è caldo, & tutti due hanno dell'humido.

Scelta. Quelle delle galline grasse, pasciute di grano, & che son calcate da'galli, & nate fresche sono le megliori, & dopò quelle de'fagiani, ma quelle dell'oche, & dell'anatre sono cattiue, perche hanno graue odore, & difficil-

men-

uente ſi digeriſcono, & per queſto ſi elegga-
no di galline giouen, & ſiano piccole, & lun-
ghe, & freſche, piccole, perche vengono da a-
nimale giouene, & graſſo, lunghe, perche di-
moſtrano la fortezza del calore, & per que-
ſto, a queſto propoſito ſi dice queſto diſtico,

Oua buone.

Regula Doctorum debet pro lege teneri,
Quod bona ſint oua, paruula, longa, noua.

Giouamenti. Nutriſcono molto, & preſto prouocano il ſonno, onde ſon molto conueniẽti a i uecchi, & a i conualeſcenti, eccitano il coito, accreſcono lo ſperma, giouano a tiſici, allargano il petto, riſchiaran la uoce, maſſime le ſorbili, & le tremule, beuute con un granello di ſale, quelle che ſi chiamano ſperdute, ſono megliori mangiate con ſale, & con ſpecie, & agreſto, perche bollite col guſcio loro, ſi prohibiſce la eſalatione de'lor uapori, le dure difficilmente ſi digeriſcono, ma di tutte le fritte ſon più difficili.

Nocumenti. Tardano la digeſtione, ſe appreſſo loro ſi mangiano ſubito altri cibi, ſi cõuertono facilmente in quelli humori, che ritrouano nello ſtomaco, le dure ſõ difficili a digerire, & fanno uenir le lentigini nella faccia.

Rimedi. Si mangiano le freſche, & ſi mangi ſolamente il roſſo, & tra l'oua & altri cibi ſi ponga qualche interuallo di tempo, & non ſi mangino mai col peſce.

PAS-

PASSERI.

Ardet, & est mollis Passer, durissimus aluo,
Si uis esse salax, hic cerebella dabit.
Cur neget? huic subitam sunt adducentia mortem
I, Venus hinc, solas ni modo perdis aues.

Nomi. Latin. *Passer.* Ital. *Passero.*

Qualità. E più calido di tutti gl'altri vccel- li, & è la sua carne secca, & però essendo cali- dissimo, è tanto lussurioso, & per questo non finiscono l'anno i passeri.

Passere.

Scelta. Si eleggano i passerotti nati nelle torri, o ne i monti, nel tempo dell'autunno, che si pascono di vue, & grani, & sono più grassi, & acquistano buon succo, nè sono tan- to lussuriosi; il passer solitario è migliore.

Giouamenti. I passerotti danno buon nu- trimento, & aiutano il coito, il passero troclo- ditide ha mirabil virtù contra le pietre delle reni, & della vesica.

Passero troclodi tide.

Nocumenti. Sono i passeri ingrati al gusto per la troppo siccità loro, difficilmente si di- geriscono, infiammano, & generano cattiuo nutrimento, cioè colerico, & malenconico, & eccitano la libidine.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quan- tità, & le femine, & i passerotti, & l'autunno, che sono nutriti d'vua, & di grani.

Pa-

PAVONE.

Cui bene seruatę nocuit custodia vaccæ,
Ignea cui flamma est, cui caro lenta putret,
Qui licet oblectet, sitq; in regalibus ingens
Delitium, pigræ nec leuis ille dapis.
Si tamen ante alios, Pauonem, hortensius edit,
Sic auis emeruit, dira salaxq; Venus.

Pauone.

Nomi. Lat. *Pauo.* Ital. *Pauone.*

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il megliore è quello, che è alleuato in buona aria, & sia giouene, & frollo.

Giouamenti. Nutrisce assai, massime quei c'hãno lo stomaco caldo, & che si essercitano.

Nocumenti. Sono di dura, & tarda digestione, generano sangue malenconico, & dan cattiuo nutrimento, nuocendo a chi viue in continuo otio. Sono questi animali dannosi a gli horti, & a i tetti.

Paüoni dannosi.

Rimedi. Si mangiano i gioueni, & che siano ben frolli, & che siano stati per alquanti giorni appesi per il collo, con un gran peso a' piedi l'inuerno al sereno, arrostiti con garofani, & altre cose simili.

PERDICE.

Obfuit ingenium Perdici, effrena libido.

Per-

Pernecet, Aucupium ni modo fallat auis.
Grata tepeſcenti ſtomachum ſiccata liquore,
Cor tumidumq́; poteſt prima fouere iecur.
Si timet excelſos cum ſit leuis illa, uolatus,
Palladia caſus ſeruat ab arce ſuos.

Nomi. Lat. *Perdix.* Ital. *Perdice, & Starna montana, che ha il becco roſſo.* Perdice

Qualità. E calda nel primo grado, & ſecca nel ſecondo.

Scelta. Il megliore è il giouene, & maſchio, chiamato Pernicone.

Giouamenti. Genera buono, & ſottil nutrimento, preſto ſi digeriſce, ingraſſa, diſſecca la humidità dello ſtomaco, & conferiſce a' conualeſcenti; è ottima, & lodata più della gallina; accreſce il coito, & non laſcia far corruttione nello ſtomaco; conferiſce mirabilmente a quei c'hanno il mal Franceſe, il fegato gioua al mal caduco, mangiato vn'anno continuo, hauendo però la licentia da chi ſi conuiene. Mal Franceſe.

Nocumenti. Le uecchie ſon di duriſſima carne, & di cattiuo ſapore; nuocono a i malenconici, & reſtringon il corpo.

Rimedi. Non ſi mangino ſe non giouinette, & le vecchie ſi frollino l'inuerno al ſereno della notte.

STARNA.

Externa eſt uolucris quæ uulgo Starna uocatur,
Cui Venerem, huic cædit Gallica dira lues.

No-

Starna. Nomi. Lat. *Externa*. Ital. *Sterna*.

Qualità. E la sua carne temperata.

Scelta. Le migliori sono le giouani, & le frolle al sereno.

Giouamenti. E la sua carne simile a quella della pnice, di buon nutrimẽto, & dicono che guarisce il mal Francese, seguitãdo per un'anno mangiar'ogni dì vna starna, & nõ altro, hauẽdone però debita licẽza da chi si conuiene.

Mal Frãcese.

Nocumẽti. Le vecchie son difficili a digerire, & generano cattiuo, e malẽconico humore.

Rimedi. Si mangino le giouani, & le frolle, & ben condite.

QVAGLIA.

Sint autumnales croceo tibi pabula lumbo,
Siue Coturnices, siue uocas Qualeas.
Sensibus hæc mala sunt, tenebrisq; replentia fuscis,
Ventri inuisa, malis febribus exitium.
Si tamen ulla tuos circumuolitauerit orbes,
Cœna tibi non sit, sed leue prandiolum.

Quaglia. Nomi. Latin. *Coturnix*. Ital. *Quaglia*.

Qualità. E calda nel primo, & humida nel secondo grado.

Scelta. Si eleggano quelle, che sian nudrite in luoghi doue nõ sia l'elleboro, che sia pſa da uccelli di rapina, e che sia grassa, & ben frolla.

Giouamenti. Gioua a malenconici, che con la loro humidità tẽprano la siccità di qllo humore,

more, ſon di gran nutrimẽto, & grate al guſto.

Nocumenti. Si corrompono facilmente, & ꝑparano i corpi alle febri, & generano tremo-re, & ſpaſimo, & mal caduco, ſecondo alcuni, ꝑ che queſto vccello patiſce di queſto male quã tunque molti dicano, che queſto non s'intẽde delle quaglie, ma d'vn'altro vccello maggiore. In ſomma non biſogna vſarle troppo ſpeſſo, ꝑ che generano eſcrementi vitioſi, & prontiſſimi a putrefarſi, & quelle graſſe rilaſſano lo ſtoma co, & fanno perdere l'appetito; ſe adũque alcu no vorrà mãgiarne, elegga le quaglie gioueni, & ben carnoſe, ma non troppo graſſe.

Mal ca- duco.

Rimedi. Con l'aceto, & col coriãdro ſe gli le ua la malignità loro. Biſogna mangiarne di ra do, & l'autunno, quando hanno il gozzo pieno di grano, ouveramẽte ſi nutriſcono in caſa; non ſi conuengono a'vecchi, nè a flẽmatici; l'autun no ſon mãco nociue, come s'è detto, che in al-tra ſtagiõ dell'ãno, & ſi deuono arroſtir cõ di ligenza, nè ſi deuono cõdir cõ lardo, ma cõ al-tro graſſo, come di vitella, o ſimile, la ſtate nõ ſi mãgino, che allhora ſõ molto eſtẽuate, e nutri ſcono i lor figliuoli, & ꝑ q̃ſto accẽdono facil-mẽte le febri, & fanno ricadere i cõualeſcẽti.

Conna- leſcenti.

STORNO.

Sturni peregrinas mendices aridus uuas,
Socratici cœna nolumus eſſe tua.

Nomi.

Storno.

Nomi. Latin. *Sturnus*. Ital. *Storno*.

Qualità. E caldo, & secco, ma quãdo è grasso è humido.

Scelta. Si eleggano i gioueni, & i grassi al tempo dell'vua.

Giouamenti. Giouano gli storni, quando sono ben grassi dall'vua, a coloro che sono estenuati, & secchi, che nutriscono assai.

Nocumenti. Quando son magri difficilmente si digeriscono, & generano humori malenconici fuor dell'autunno: sono cattiuo cibo, perche si pascono di cicuta, ch'è a noi pernicioso ueleno.

Cicuta.

Rimedi. Non si mangino se non al tempo dell'uua, laquale è dalli storni marauigliosamẽte bramata, & subito presi si tagli loro la testa.

TORDO.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet;
Inter quadrupedes gloria prima Sues.

Tordi.

Nomi. Latin. *Turdus*. Ital. *Tordo*.

Qualità. Sono caldi, & secchi nel principio del secondo grado.

Scelta. Si elegghino quelli al tempo dell'inuerno, che siano grassi, & pasciuti di grani di ginepro, e di mortella; la lor carne è di buõ sapore, & al gusto gratissima, massime arrostiti, gras-

grassi subito, che son senza cauar loro gli intestini, un cibo laudatissimo.

Giouamenti. Danno, se bene non molto, almeno buon nutrimento, che facilmẽte si digeriscono, & non sono uentosi, massime i montani; sono molto conuenienti a i deboli, & a i cõualescenti, percioche fanno buon sangue, & p̃sto si digeriscono, massime quelli grassi.

Nocumenti. I uecchi, & i magri difficilmente si digeriscono, generano humori malenconici, massime quei c'han la carne nera, & nuocono a coloro che patiscono emicrania, & frenesia.

Rimedi. Si mangino i grassi, giouani, & freschi, arrostiti con saluia, & lardo, oueramẽte si cuocano nel brodo di buona carne, stufati cõ petrosello, vua passa, & altre herbe aperitiue; son buoni ne i tempi freddi, in ogni età, & cõplessione, eccetto a i molto vecchi. Si fuggano i uecchi, & macilenti, & i negri.

Emicrania.

TORTORE.

Nos rapit in Venere Turtur, licet ipsa Mineruæ
Casta dicata, fugit vidua hæc consortia cuncta,
Perpetuo gemit, arentique immurmurat ulmo
Non mandenda recens, sistit, uentremq; fluentẽ
Comprimit, adstringit, dissentericisque medetur;
Postremus meliorq; cibus, stomachoq; salubris.

R No-

Tortore

Nomi. Lat. *Turtur*. Ital. *Tortore*.

Qualità. Sono calide & secche nel secondo grado.

Scelta. Le megliori son le giouani, & pasciute alquanti giorni in casa, accioche acquistino un poco di humidità.

Giouamenti. Danno ottimo nutrimento, son di buon sapore, presto si digeriscono, fortificano lo stomaco, accrescono il coito, assottigliano l'ingegno; si danno vtilmente arrostite con garofani, & succo di aranci, ne i flussi, & nella dissenteria.

Nocumenti. Le tortore uecchie nuocono a i colerici, & a i malenconici, perche la lor carne ha in se molta siccità, onde son di difficile digestione, & generano sangue malenconico.

Rimedi. Si mangino le gioueni, & grasse, tenute in casa a cibare per alquanti giorni di cibi humidi, & si tengano due giorni morte al sereno della notte; son buone ne i tempi freddi, per i uecchi, & per i flemmatici.

VCCELLETTI MONTANI.

GLi altri vccelli minuti di monti son megliori di quei, che stanno in luochi piani, in stagni, paludi, & luochi acquosi, & cãpestri, per-

percioche quei che ſtanno ne i monti ſono più calidi, & più ſecchi, & di manco ſuperfluità onde generano ſangue ſottile, facilmẽte ſi digeriſcono, & ſe ſaranno graſſi, darãno laudabil nutrimento, & molto vtile a i conualeſcenti, & a certi infermi; & all'incontro, quelli vccelletti, che viuono nell'acque, difficilmente ſi digeriſcono, danno groſſo nutrimento, percioche hãno la carne piena di molta ſuperfluità. Et queſto baſti per hora hauer detto de'gli vccelli; reſta hora, che veniamo a i peſci.

Vccelletti montani.

AVERTIMENTI NE I PESCI.

I Peſci riſpetto alle Carni ſono di minor nutrimento, ma groſſo, flemmatico, frigido, & pieno di ſuperfluità, i marini ſono di maggior nutrimento, che gli altri, & i ſaſſatili ſono megliori, ſono difficili a digerire, & i ſegni della indigeſtion loro, ſono la ſete, eſſẽdo che tutti generano ſete, dimorãdo lungamente nello ſtomaco, alcuna volta ſi corrõpono. Circa i peſci adunque ſi ſeruino queſte regole.

I. Tutti i peſci s'hanno da mangiar caldi, & non freddi.

II. Non biſogna riempirſi troppo di alcuna ſorte di peſci, ma ſe ne deue mangiare minor quantità, che non ſi fa delle carni.

III. Non è da usare molto nè spesso i pesci, & quando si usano si mangiano conditi cō aniso, finocchio, & spetie, per disseccare in qualche modo l'humidità loro.

IIII. Non si mangino i pesci dopò grande essercitio, ò fatica, pche allhora si corrōpono facilmente, nè bisogna māgiarli dopò gli altri cibi, chi ha lo stomaco debole, ò ripiéo di mali humori, nessuna sorte di pesci vsi, e p q̄sto si deuono dare a i cōualescenti, & vecchi, pche più tosto sminuiscano il calor loro, che l'accrescāo.

V. I pesci, & la carne alla medesima mensa si prohibiscono, così i pesci, & il latte, o latticinij, perche causano molte cattiue infirmità, nè men si conuengono con l'oua.

VI. I pesci grossi, & uiscosi insalati alquanto, sono megliori de i freschi, & manco nociui, ma non siano troppo salati, percioche il sale è molto molesto al ceruello. I pesci freschi generano flemma acquoso, mollificano i nerui, e nō si conuengono se nō a stomaco calido. I maritimi, o vn poco salati non sono tanto humidi, & per questo sono megliori. I salati, & secchi sono di cattiuo nutrimento.

VII. E ancora d'auertire, che quāto l'acqua in cui giacciano i pesci è più morbida, e più profonda, tanto più prestanti sono i pesci in essa notriti.

VIII. I pesci maritimi sono megliori di quei del-

dell'acque dolci, perche ſono più calidi, & per la ſalſedine dell'acqua, manco humidi. Il nutrimento loro è più propinquo delle carni.

IX. Fra i peſci maritimi, & fiuuiatili, ſono più laudabili quelli, che ſtanno in luoghi petroſi, da poi ne gli arenoſi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non ſiano ſporcitie; ma ſono cattiui quei peſci che uiuono nel fango, nelli ſtagni, & nell'acque ferme.

X. Tutti i peſci tāto marini, quanto fiuuiatili, li megliori ſon quelli, che nō ſono molto grādi, & che nō hāno carne dura, nè ſecca, & ne i quali nō è graſſezza, nō mucillagine, nè ſapore, o odore cattiuo, nō viſcoſi, ma frāgibili, nō pſti a corrōperſi, ma che ſi mātēgano aſſai, & che nō habitino in ſtagni, o in luoghi ſordidi, & che habbino molte ſquame, & molte ſpine.

XI. Sono i peſci frigidi, & humidi, & p queſto nuocono alle frigide cōpleſſioni, & a i nerui, quantunque moltiplichino il latte, & lo ſperma, & ſiano a collerici conuenientiſſimi.

XII. La megliore cottura, & preparatione de' peſci, è arroſtirli ſopra i carboni, o ſopra la graticola; il leſſarle, è il ſecōdo modo; il friggerli, è il più cattiuo modo, maſſime p qlli c'hāno lo ſtomaco debole. Gli arroſtiti adūq; ſono megliori de' leſſi, & i leſſi megliori de' fritti; ma è da auertire, che i peſci arroſtiti, nō ſi deuono coprire, accioche poſſino eſalare i lor vapori.

ANGVILLA.

Phlegmaticis epulũ minime est Anguilla salubre,
Huic lentoris enim copia,alitq; nimis:
Fit melior transfixa veru,moxq; ignibus assa,
Vt fit enim aridior,sic mage grata gulæ.

Anguilla

Nomi. Latin. *Anguilla* Ital. *Anguilla.*

Qualità. E fredda nel primo grado,& humida nel secondo.

Scelta. S'eleggano quelle, che la primauera si prendono in mare arenoso, & nõ fangoso,& subito presa sia cotta. Quelle dell'acq; chiare son le migliori,come q̃lle del lago di Bolsena.

Giouamenti. E di delicatissimo sapore, dà buon nutrimento, & salata conseruasi lungamente, & diuiene ottima per gli stomachi flemmatici.

Nocumenti. Mangiandone troppo offende lo stomaco,difficilmẽte si digerisce, che la sua carne è viscosa, vsandone troppo spesso, & in troppa quantità genera la pietra nelle reni, & nella vessica,fà venir la podagra,& i dolori artetici,offende tutte le viscere,& principalmente nuoce alla testa,massime quelle che nascono nell'acque torbide;le salate nuocono a' malenconici,percioche accrescono quell'humore;& in somma chi mangia troppo anguille si mette a pericolo della vita.

Anguille pericolose.

Rimedi. Sono mãco nociue quelle che scor-

ticate

ticate fresche, & sventrate, gittata via la testa, & la coda s'arrostiscano con alloro, spesso aspergendoui sopra poluere di zuccaro, fior di farina, & canella. Le sottili si mangino fritte, con pepe, & succo di aranci, & s'auertisca, che siano molto ben cotte.

AGVCCHIA.

Carne Raphis solida, & dura est, ægreq; domatur
Coctura, succi sed tamen vsque boni est.
Si fiet ergo semel stomachum virtute valentem.
Et calidum ventrem nacta potenter alet.

Aguc- chia.

Nomi. Lati. *Acus.* Ital. *Aguecchia.*

Qualità. E difficile a digerire.

Scelta. Quei più grossi sono megliori.

Giouamenti. Sono di buono nutrimento, massime mangiati fritti questi pesci, che potentemente nutriscono.

Nocumenti. E la lor carne dura, & difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si mangiano fritti cō agresta, o succo d'aranci, oueramente si mangino salati, che cosi molti li mangiano crudi col pane.

CALAMARO.

Antiquis abiecta fuit Loligo, probatur
Sed nunc, hancq; petunt, sepe probantq; coqui.

Calamaro.

Nomi. Latin. *Loglio*. Ital. *Calamaro, perche ha dentro del corpo una vessica piena d'vn negro liquore, che pare inchiostro, ilquale quando ha paura esce fuori, come auiene a gli huomini timidi, che si muoue loro il corpo, & cosi intorbida l'acqua, & saluasi da i pescatori.*

Qualità. E frigido nel primo grado. & humido nel secondo.

Scelta. Il megliore è il piccollino, perche è più tenero, & più presto si digerisce, & che non sia preso in mari morti, & sia pregno.

Giouamenti. E delicatissimo al gusto, accresce l'appetito, & è di molto buon nutrimento.

Nocumenti. I grandi difficilmente si digeriscono, & nuocono particolarmente a i paralitici.

Rimedi. Si cuoprono di farina, & si friggono, & asperſi di ſucco d'aranci, ſi mangiano in ogni ſtagione, & in ogni età, pur che non ſiano grandi. Sono ancora manco nociui, & meglio ſi digeriſcono cotti in acqua, & vino al pari, aggiuntoui olio, pepe, ſale, & herbe odorifere, ma ſi cuocono col lor negro liquore, che ſenza eſſo ſon manco ſoaui.

CAPPONE.

Quantumuis mutos pisces Natura crearit,
Coccyx efficta nomina vocis habet.

Est

Est autem duræ carnis, ſiccaq; nihilq;
Lenti in ea, aut modicum, nil quoque fellis ineſt.
At vero gladio partes diſſectus in ambas.
Frigitur; & multo gratior eſſe ſolet.
Vtq; minus cuculi deſint, & in ea re, & undis
Viuunt, longe alios terra frequenter alit.

Cappone.

Nomi. Lat. *Cuculus, & Coccyx*, Ital. *Cappone*.
Qualità. E frigido, & humido moderatamente.
Scelta. Il groſſo è megliore.
Giouamenti. E peſce molto ſano, & di gran nutrimenti.
Nocumenti. Hà carne dura, & difficile a digerire.
Rimedi. Fritto, & mangiato con ſucco d'aranci, ouero leſſo nell'acqua è più grato.

CARPIONE.

Carpios, Salmonem, & Truttam bonitate videtur
Ingeniti ſucci, & carne referre ſua.

Carpione.

Nomi. Lat. *Carpio*. Ital, *Carpione*.
Qualità. E caldo temperatamente, & humido nel principio del primo grado.
Scelta. I megliori ſono i freſchi.
Giouamenti. E nobiliſſimo tra tutti gl'altri peſci, & è tanta la gratia del ſuo ſapore, che

che a veruno altro pesce è secondo; ha carne tenera, dà ottimo nutrimento, & in qualunque modo si mangia, o fritto, o arrostito, o lesso, sempre è soauissimo; portasi marinato per tutta Italia, & si conserua con fronde di lauro, mirto, & cedro.

Conditura.

Nocumenti. Non apporta danno, o nocumento alcuno, se non che la sua carne (come cosa gentile) presto corrompesi.

Rimedi. Gli si leuino subito le scaglie, & le budella, si faccia stare nel sale per sei hore, poi si frigga nell'olio, poi si asperghi sopra aceto, nel quale sian bolliti garofani, pepe, canella, & zaffarano; è buono in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni complessione.

C E F A L O.

Tam Cephalus stupido sensu est, ut si caput abdat,
Ex omni corpus parte latere putet.
Cœno, & aquis viuit, cœni resipitq; saporem
Coctus iudicio nec valet ille meo:
O Cephale, o Capito, sic namque vocabimus illum,
Cui caput, & magnum, sed sine mente caput.

Cefalo.

Nomi. Lat. *Cephalus*, & *Capito*. Ital. *Cefalo*.

Bottarghe.

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo; delle sue oua salate si fanno le bottarghe.

Scel-

Scelta. Il megliore è quello, ch'è preso in mare non fangoso, ma arenoso, & sassoso, & che il lito guardi a Settentrione, & non sia grauido, nè grasso troppo, che questi sono insipidi.

Giouamenti. E delicato al gusto, dà buon nutrimento, & il suo brodo moue il corpo.

Nocumenti. Quãdo è d'acqua fangosa nuoce allo stomaco, non si digerisce, & genera tristi humori, & molte superfluità.

Cottura.

Rimedi. I grossi si cuocano a lesso, o si faccino arrosto con l'origano; i piccioli si friggan, & si mangino con succo d'aranci, l'autunno, & l'inuerno.

NB. men

DENTALE.

Si quando Piscem mandis Συνόδοντα caueto,
Nimirum lapides in capite ille gerit.
Nam mihi cum sola distent ætate Synagris,
Et Synodon fiet hic maior, at ille minor.
Synagridos gemmis gemma Synodontidas ergo
Ante feres, aliqua si bonitate valent.

Dentale.

Nomi. Lat. *Synagris, & Dentices* Ital. *Dentale.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il megliore è il grasso, & preso in Schiauonia, & accõciato in gelatina, come fan

no gli Schiauoni, che li portano cotti con l'aceto, ſale, & molto zafferano, & tagliati in pezzi ne fan gelatina.

Giouamenti. Nutriſce grandemente, ma ſe è molto graſſo, non nutriſce tanto, & meglio ſi digeriſce, ſtringe il corpo, onde è conueniente nelle diſſenterie.

Nocumenti. Tardi, & difficilmente ſi digeriſce, aggraua lo ſtomaco debile, & però non ſi conuiene a vecchi, nè a flemmatici.

Rimedi. Si cuoca nell'acqua, con molto olio & ſale, o uero arroſtendolo, & bagnãdolo ſpeſſo d'olio, & d'agreſta, ouero facẽdone gelatina con aceto, & ſpetie, & zafferano, è cibo delicatiſſimo per i gioueni, & p i colerici l'inuerno.

Gelatina

FRAGOLINO.

Fragolino.

Non craſſam, non uiſcoſam laxam atque fluentem,
Et duram carnem non Erythrinus habet,
Carnibus auratæ accedit, laudabile ſanguen
Procreat, an non dum ſunt ſatis iſta tibi.

Nomi. Lat. *Erythrinus*. Ital. *Rubeli, & Fragolini, perche ſon di color roſſo, ſimile alle fraghe; peſce di mare.*

Qualità. E temperato nelle qualità attiue, ma è humido nel primo grado.

Scel-

Scelta. Il megliore è il fresco, fritto, massime l'inuerno.

Giouamenti. Questo è nobilissimo pesce, genera buon nutrimẽto, & è molto salutifero a chi l'vsa, pche ha la carne tenera, & saporita, & facile a digerirsi, & di molto nutrimento.

Nocumenti. Mangiandosi in souerchia quantità, nuoce a i vecchi, & a i flemmatici, eccita venere, putrefatto nel uino, & beuuto, fa uenir a noia il uino, come l'anguilla soffocataui dentro, & beuuto poi il uino.

Vino come si rẽde noioso.

Rimedi. E più sano cotto fritto, & condito con succo di aranci, & pepe, ouero arrostito, mangiato caldo cõ succo di agresto; è buono ancor lesso condito con herbe odorate, massime l'inuerno.

GRANCHIO.

Sat bene Cancer alit, qui curua fluenta frequẽtat,
Humectatq; etiam corpora nostra satis.
Si partes igitur solidæ sunt febre prehensæ,
Cuius quam magno est, hic satis auxilio.
Vi quadam, ualet occulta, canis ictibus atris
Fert magnam quamuis sit rabiosus opem.
Seu per se cinerem sumas seu pane suillo,
Et thure immixtis, intrepido ore uoras.
Aethrion urebat uiuos, cineremq; parabat,

Anti-

Antidotum uera cum ratione datum.
Arida uis illi, cum præscriptiq; uigorem
Acquirit, has quis opes neget esse Deum?

Grãchio

Nomi. Lat. *Cancer.* Ital. *Granchio.*

Qualità. E frigido nel secondo grado, & humido nel primo.

Scelta. I megliori sõ quelli, che sono appresso i fiumi, ò altre acque dolci, & che sian presi di primauera, o d'autũno, à luna piena, e quei che son teneri.

Giouamenti. Gioua a tisici, perche è di grã nutrimẽto, moue l'orina, accresce il coito, purga la renella, & cõferisce a quei, che son morsi da cani rabbiosi, pigliãdo la sua cenere, e si seccano i grãci nel forno, & si danno per quaranta giorni a chi è morso da cã rabbioso, ma bisogna cauterizar cõ ferro il luogo offeso, & far pigliar della poluere d'lla rosa canina; cõ aqua, o cõ latte ingrassa, & per questo gioua a i consumati, & resiste alla colliquation de i membri cõ la tenacità sua, & sana l'vlcere del polmone.

Nocumẽti. La sua carne è alquanto difficile a digerire, onde genera humor grosso, & flemmatico a chi ne mangia in troppa quantità, & per questo è nociuo a i flemmatici.

Cottura.

Rimedi. Si cuocano bene su la brascia uiua, & poi si mangiano con pepe, & con aceto forte; è buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per

per i colerici, & per quei che hanno lo ſtomaco molto caldo.

G A M M A R I.

Aſtacas & molli carne eſt, & denique ſuaui
Præditus, hincque ideo perfacile excoquitur.
In capite ipſius ſi quis lapis inueniatur,
Diſcito quod Renum comminuat lapidem.

Nomi. Lat. *Aſtacus.* Ital. *Gammaro.*

Gammari.

Qualità. Sono i gammari come i grãci, freddi nel ſecondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. Quelli de' fiumi ſono megliori di quelli marini.

Giouamenti. Giouano a gli ethici, & a i cõſunti, ingraſſandoli, & con la lor tenace humidità reſiſtono alla colliquatione de i membri ſolidi, & con la frigidità al calore ſtrano inuecchiato ne i membri, ſono di gran nutrimento, & il lor brodo gioua a gl'aſmatici.

Nocumenti. Generano humori flemmatici, & ſono di difficile digeſtione.

Rimedi. Cuocendoſi come i granci ſu la braſcia uiua, & poi mangiandoſi con pepe, & con aceto, & meglio ſi digeriſcono; ſon buoni per i ſanguigni, & per i colerici ne i tempi caldi.

L A C C I A.

Thriſſa boni ſatis eſt ſucci, cum pinguit: ori,

Nec

Nec ſtomacho ingratum, nec nociturum epulum
Scilicet ut patrias ſedes, pontumq́; reliquit,
Dulcíq; innat aqua, nam ſatis illa placet.

Laccia.

Nomi. Lat. *Thriſſa.* Ital. *Laccia.*

Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel ſecondo.

Scelta. La megliore è quella, che è preſa in acque dolci, & non in mare, perche queſte ſon aride, ſecche, & dure, ma come entrano ne' fiumi, ſubito diuentan graſſiſſime, & al principio di Giugno tornano in mare a partorire. Quelle del Teuere preſe di Maggio, ò di Aprile tengono il principato, & ſiano piene di oua.

Giouamenti. E delicata al guſto, & dà molto nutrimento al corpo, prouoca il ſonno, & ha in capo vna pietra che conferiſce alla quartana.

Quartana.

Nocumenti. Nuoce quando è preſa in mare, pche ha la carne dura, & ſecca, che difficilmente ſi digeriſce, onde nuoce a coloro c'hanno lo ſtomaco debile, perche genera flemma.

Rimedi. Se ſi cuoce nell'acqua con aceto, & ſale, & ſi mangia con ſapore acetoſo è megliore; ouero fatta arroſto, bagnata con aceto, & olio, col finocchio, ſaluia, o roſmarino; ſi conuiene a ogni età, & compleſſione, mangiata in poca quantità, di primauera, preſa ne i fiumi, & piena d'oua.

LAM-

LAMPREDA.

Lampetra carne quidem est molli, lettoris habetq;
Nonnihil, at magni nunc tamen est precij.
Vere edito hanc, siquidem æstiuis insuauor estur
Temporibus, nam durior efficitur.
Impulsas (mirum) puppes vento illa secundo
Sistit, & inceptum sæpe moratur iter.

Nomi. Lat. *Lampetra* Ital. *Lampreda, & chiamasi cosi, perche sempre stan lambendo le pietre.*

Lampreda.

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella, che è presa ne i fiumi la primauera, che allhora è più grassa, & ha la spinal midolla più tenera.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimẽto, accresce lo sperma, è delicatissima al gusto, & pretiosissima nelle mense.

Nocumenti. Si digerisce alquanto tardi, massime se non sia ben cotta, & ben condita, offende i podagrosi, & chi patisce difetti di nerui.

Rimedi. Si affoga dentro la maluasia, & gli si serra la bocca con noce moscata, & i buchi cõ garofani, & si cuoce in vn tegame cõ nocciole, pane, olio, spetie, & maluasia; è buona d'ogni tẽpo, per ogni età, & cõplessione, eccetto che pi decrepiti, & per quei che patiscono ne' nerui.

LVCCIO.

Lucius obſcuris uitam qui degit in vndis
Peior eo in puris qui fere degit aquis.
Namq; mali ſucci eſt, qui ſtagna, lacuſq; frequẽtat,
At qui pura ſubit ſæpe fluenta valet.

Luccio.

Nomi. Lat. *Lucius*. Ital. *Luccio*.

Qualità. E freddo, & humido nel ſecondo grado.

Scelta. Il megliore è quel di fiume, ouero di laghi non fangoſi, & deue eſſer grande, freſco, & graſſo.

Giouamenti. Dà il luccio molto nutrimento le ſue maſcelle abbruſciate, & ridotte in poluere, & beuute con vino al peſo di vna dramma, rompono la pietra.

Pietra.

Nocumenti. E di dura digeſtione, di cattiuo nutrimento, & aggraua lo ſtomaco, moltiplicando la flemma.

Rimedi. Cuocaſi a leſſo, inſieme con herbe odorate, & con olio, & poi mangiaſi con ſapor bianco, ouero ſi arroſta nella graticola con origano, & aceto; ſi conuiene l'inuerno a gioueni, & a' colerici; è paſto graue, ma quando è preſo in fiume, è più digeſtibile, & molto manco nociuo.

LVMACA.

Cochlea, quæ ſalſus habitat communiter vndas,
Ven-

Ventriculo utilis est, & cito ventre meat.
Vtilis, & stomacho quę terras incolit, at quæ
Flumina amat, virus nescio quod resipit.
Cumq; sient plures speties, varieq; uidende.
Plus alijs veniet, grata marina mihi.

Nomi. Lat. *Cochlea*. Ital. *Lumache*.

Lumache.

Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è qlla, che è colta in luoghi montuosi, & colli ameni, & lõtani da paludi, c'habbia pasciute herbe odorifere, sia purgata, & coperchiata al tẽpo dell'inuerno; son buone ancora q̃lle delle vigne, ma molto megliori son quelle, che si colgono nelli spineti.

Giouamenti. Gioua allo stomaco, & è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i tisici, & smorza l'ardore della collera, & la sete, & prouoca il sonno; è ottima per gli ethici.

Tisici.

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, & facilmente si conuerte in flemma, onde nuoce a chi patisce di pietra, o di renella.

Rimedi. Cocendosi bene in compagnia di herbe odorate, come menta, calamento, petrosello, & aglio, cõ olio, ma che sia molto bẽ cotto. Il meglior modo di mangiarle è lessarle prima, & poi frigerle, & mãgiarle con la salsa; ouero lesse che sono, si metta dentro nel lor guscio vn poco di saturea, o timo, & poi si ricuoca-

no sopra la brascia; la marina è megliore di tutte, & manco nociua, massime ne' tempi freddi, & quando è ben purgata è buona per i giouenì, per i colerici, & per quei c'hanno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra & aqua, fuluo simul auro nescitur vmbra
Fit magni a multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more uidenda est
Firma, suo stomachum quaq; sapore iuuet.

Ombrina.

Nomi. Lat. *Vmbra* Ital. *Ombrina*.

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è la più grassa, & la più saporita, & tra tutte le parti solida più il vẽtre.

Giouamenti. Dà buon nutrimento, facilmente si digerisce, tempera l'ardor del sangue, & dopò lo sturione è il più nobile, & il più saporito pesce, che si mangi.

Nocumenti. Nuoce allo stomaco frigido, tardi si digerisce, non essendo ben cotta, & genera opilationi.

Rimedi. E manco nociua cocendosi a lesso nell'acqua, & nell'aceto, & poi mangiãdosi col sapor biãco; ouero arrostita piena di garofani, mãgiandola con olio, & agresto; è buona ne i giorni

giorni caniculari, per i gioueni, & per i colerici, ma nuoce alle persone otiose, a i vecchi, & a i flemmatici.

ORATA.

Pisciculis, sese & Conchis Aurata saginat,
Maxillaq; illos asperiore domat.
Carne autem media est, oriq; accommoda ualde,
Haudq; exors succi dicitur esse boni.

Nomi. Latin. *Aurata*. Ital. *Orata*. Orata.

Qualità. Nel caldo è temperata, ma è secca nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella, che è presa d'inuerno in alto mare, & non in mare morto, & il principato hanno quelle, che son prese nei mari di Leuante.

Giouamenti. Dà copioso, & buon nutrimento a chi la digerisce bene, & accresce il coito.

Nocumenti. E difficile a digerire, perche ha la carne molto dura.

Rimedi. Cocendosi in acqua, & olio cô zafferano, specie, vua passa, & herbe odorate, ouero su la graticola, mangiandola con olio, & aceto marinata; è buona d'inuerno, nel qual tempo è più saporita; conferisce a i gioueni, & a i colerici, & a quei che molto si essercitano, & hanno gagliardo lo stomaco.

OSTRICA.

Lubrica nascentes implent Conchilia Lunæ,
Sed non omne mare est generose fertile teste.
Muricæ Baiano melior lucria peloris
Ostrea Cireis Misene oriuntur Echini
Pettinibus patilis iactans se molle Tarrentum.

Ostrica. Nomi. Latin. *Ostre.* Ital. *Ostrica.*

Qualità. E calda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella del lago Lucrino, massime presa ne i mesi, che hanno R, & siano mangiate fresche.

Giouamenti. Risueglia l'appetito, accresce il coito, & muoue il corpo.

Nocumenti. E difficile a digerire, accresce la flemma, & fa opilationi.

Rimedi. Si mangi con pepe, olio, & succo di aranci, dopò ch'è cotta su la brascia, che non si deue lessare, si conuiene ne i tẽpi freddi a i gioueni, & a i colerici, & a quei che hãno lo stomaco molto gagliardo.

RANOCCHIE.

Ranarum alba caro, sed semper durior esa,
Ipsa recens infusa tamen non tempore paruo
In Lympha tenera, efficitur nutriq; potenter,
His cõfert qb. & ipsis, & simul hetica moxa est

Cum

Cum sale, cumq; oleo coctę, si denique edantur.
Contra serpentum uis illis cuncta uenena.
Ranarum cũ melle cinis, quando illitus illo est,
Implet Alopecias, sanguemq; sistitq; fluentem.

Nomi. Lat. *Ranæ.* Ital. *Ranocchie.*

Ranocchie.

Qualità. Son frigide nel secondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le migliori son quelle, che habitano nell'acque grosse, & ben formate, & nõ generate al tempo della pioggia.

Giouamenti. Cotte lesse con olio, & sale, & mangiate sono la theriaca de i veleni di tutte le serpi; la lor decottion fatta con acqua, & aceto, uale a i dolori de i denti, nella lepra, & a gli spasimi; sono vtilissime a i tisici, & la lor decottione gioua alla tosse antica, massime cotte in brodo di pollo, o di cappone, & humettando prouocan soauemente il sonno; la cenere del lor fiele, beuuta con vino, al peso di una dramma, sana la febre quartana.

Tisici.

Quartana.

Nocumenti. Essendo nate di putredine, & dimorãdo nell'acque putride, danno putrido nutrimento, & però causano dolori de gli intestini, difficilmẽte si digeriscono, nutriscono poco, & generano sãgue malenconico, grauano lo stomaco, accrescono le flẽme, & quando sono morte dalle serpi, o andãdo in amore, nõ si deuon mãgiare, percioche danno grã per-

turbatione al ventre, & allo ſtomaco, & fanno orinar ſangue.

Rimedi. Siano ben cotte, & bene apparecchiate, con ſalſe fatte di herbe odorifere, & calide, & con un poco di aglio. delle ranocchie ſon buone a mangiare ſolamente le coſcie, ſcorticate prima, & tenute in acqua freſca per ventiquattro hore, ſono manco nociue mangiate con ſpecie, con ſucco di aranci, o di limoni; ſon buone ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, ma non per i vecchi, nè per flemmatici, nè per gli otioſi.

SARDA.

Cum muria Sardina duos ſeruatur in annos.
Fitq; garum hinc, toto corpore felle caret.
Quare aliqui cũ oleo, & ſale, purgata integra ĩ olla
Gratticula uel eam ſi uoluere coquunt.

Sarda. Alice. Sardella.

Nomi. Lat. *Sardina, & Sarda.* Ital. *Sarda, & quando è Sardina ſi ſala, & chiamaſi Alice, & quando è Sarda ſi ſala parimente, & chiamaſi Sardellá.*

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fin del medeſimo.

Scelta. La megliore è quella, che è preſa la primauera, in mare arenoſo, & non fangoſo.

Giouamenti. Preſa ſubito cotta, & mangiata,

giata, è di buon nutrimento, & di delicatissimo sapore, le sarde salate risuegliano l'appetito, nettano lo stomaco delle superfluità, & però se ne concede in poca quantità a i conualescenti, nel principio del mangiare.

Nocumenti. Genera ventosità, massime se si mangia la sua spina, & hà dell'humido.

Rimedi. Cocendosi in un tegame, ò su la graticola dentro un foglio di carta con olio, petrosello, & pitartima, o con sale, & origano, per alcuni pochi giorni conseruandosi, si rimedia a i suoi nocumenti, si conuiene la sarda a tutte l'etadi, & complessioni, la primauera, pur che non se ne mangi in troppa quantità.

Cottura.

S P I G O L A.

Albo ex iure Lupus, tenuiq; elixus aceto,
Affectis adfert febribus auxilium.
Gignit enim tenuem succum sanguemq; probatũ,
Quando caro ipsius perfacile excoquitur.
Non Galli iecori cedit, non Anseris hepar.
Illius succi, uel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos,
Qui renum duros comminuant lapides.

Nomi. Lat. *Lupus*. Ital. *Spigola*.

Spigola.

Qualità. E fredda, & humida nel secondo grado.

Scel-

Scelta. La megliore è la candidiſſima, & molliſſima, & preſa nel Teuere tra li due ponti, & ſpecialmente nel meſe di Gennaro, il quale è chiamato per queſto Spigola.

Spigola.

Giouamenti. E di ſapore delicatiſſimo, rinfreſca aſſai generando humore freddo, & ſottile di ſoſtanza, è molto grata nelle tauole di grandi, & la pietra che ha in teſta rōpe le renelle, e le pietre.

Pietre.

Nocumenti. Nuoce a i catarroſi, maſſime quando è grauida, percioche genera molti eſcrementi in ogni ſtagione.

Rimedi. E manco nociua cotta in acqua, & aceto, & poi mangiata con ſapor bianco acetoſo, ouero cotta ſopra la graticola, mangiãdola con olio, aceto, & ſale, & coſi conferiſce ad ogni età & compleſſione, maſſime nel meſe di Gennaro.

STVRIONE.

Hæroum tantum capiant Acipenſera menſæ,
Mille etenim nummum non mihi piſcis erit.
In precio nullus Romæ magis extitit unquam,
Ornent regales munera rara dapes.

Sturione.

Nomi. Lat. *Sturio, Acipenſer.* Ital. *Sturione.*

Qualità. E caldo nel principio del primo grado, & humido nel ſecondo.

Scelta.

Scelta. Il megliore è quello, che è preso ne i fiumi, ne i quali si fà più grasso, & più saporito, che nel mare.

Giouamenti. Nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo luoco; delle sue oua salate, si fà il cauiaro, che si mangia cotto, & crudo, per suegliar l'appetito, & per far bere con gusto, & della polpa se ne fanno li schenali, che sono salati, & secchi al fumo, che sono appetitosi a mangiare, ma non son buoni per catarrosi, & podagrosi.

Nocumenti. Ha la sua carne grassa, che genera humor vischioso, difficilmente si digerisce, & tanto più, quanto è più fresca.

Rimedi. E manco nociuo mangiandone la testa, & la pancia solamente, & sia frollo, cotto a lesso nell'acqua, & aceto, & poi mangiato con sapor bianco acetoso, con canella dētro.

TELLINE.

Et bene alunt Tellinæ, & ventrem sæpius esæ,
Sed coctæ modicis ignibus exonerant.
Conditæ sale moxq; igni feruente crematæ,
Vrentem reddunt non leuiter cinerem.
Hinc cedri exceptus succo, sensimq; perunctus,
Impellit glabras vsque manere genas.

Nomi. Lat. *Tellina.* Ital. *Telline.* Telline.

Qua-

Qualità. Sono calde nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le megliori sono grande, & fresche.

Giouamenti. La lor decottione fà lubrico il corpo, prouoca l'orina, sono grate al gusto; la cenere delle salate con succo di cedro, prohibisce il rinascer de' peli.

Nocumenti. E la lor carne di tarda digestione, & graua lo stomaco, fà venir la sete, stringe il petto, & genera le renelle.

Rimedi. Bisogna purgarle ben dalla rena, ponendole per un giorno nell'acqua fresca, & sbattendole con la scopa, poi si cuocono con cipolla soffritta, & vino aggiungendoui herbe odorifere, petrosello, & specie: son buone ne i tempi freddi per i vecchi, per i flemmatici, & per quei che s'affaticano assai.

T E N C A.

Escrementitio succo, craßo atque tenaci
Tinca est propterea non placet illa mihi.
Lucius (ut prohibent) læsum se vulnere, Tincæ
Affricat, & mira tandem ope liber abit.
Per medium secta, & carpo plantisq; quibusdam
Attulit admota in febre frequenter opem.

Tenca.

Nomi. Lat. *Tinca*. Ital. *Tenca*.

Qua-

Qualità. E fredda, & humida nel ſecondo grado.

Scelta. S'elegga la femina preſa in fiume, o in lago non fangoſo l'autunno, & l'inuerno. Quelle del lago di Perugia ſon buone, ma ottime ſono quelle del lago di Monte Roſoli.

Giouamenti. E di grã nutrimento, ma eſcrementoſo; tagliate le tenche per lunghezza di ſchiena, & applicate alle piante de' piedi, & de' polſi, mitiga l'ardor delle febri, & l'abbreuia.

Nocumenti. Si digeriſcono tardi, grauano lo ſtomaco, & ſono di cattiuiſſimo nutrimento, maſſime quelle che naſcono nelle paludi, mangiate ne i giorni canicolari.

Rimedi. Cocendoſi cõ aglio, & herbe odorate, & ſpetie, al forno, ſon mãco nociue, & parimente cotte con oglio, cipolla, & vua paſſa, ò riuerſciate, & empite con menta, aglio, petroſello, & aneto, mangiandole con aceto, o agreſto. E la tenca cibo da vſarſi in tempi freddi, da' gioueni, da i colerici, & da quei che molto s'affaticano.

Cottura.

TESTVDINE.

Carne ſatis pingui grata, & Teſtudo ſuaui eſt,
Si coquitur poſito tegmine mollis erit.
Manſa phthiſim putrem ſoluit, tumidumq; lienem,
Fitq; venenatis vermibus Antidotum,
Senſibus exhibita eſt alimentum nobile, morbum
Tol-

Tollit, & herculeum, quid olet oua bibat.
Calda parum humescit, fluuios, montesq; peragrat.
An caro uel pescis, sit, petis est? media.

Testudine. Tartaruca.

Nomi. Lat. *Testudo, a testa qua tegitur.* Ital. *Testudine, & Tartaruca, sono animali di mezzana natura, tra gli animali, & i pesci, come le Lumache.*

Qualità. E fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

Scelta. Le megliori sono quelle che non sono aquatice, ma terrestre, grosse, piene d'oua, & pasciuta, prima che si mangi, di buoni cibi in casa.

Giouamenti. Sono di grādissimo nutrimento, & per questo si danno vltimamente a' tisici, & estenuati; il sangue loro beuuto, gioua a quelli che patiscono di mal caduco; della carne della tartaruca cotta se ne fa pesto a gli infermi, per rinfrescarli, & ristorarli.

Nocumenti. Genera sangue grosso, et flemmatico, fà gl'huomini pigri, et dormigliosi, et tardissimamente si digerisce.

Rimedi. Sia ben cotta, gettando uia la prima, et seconda acqua, et bene apparecchiata, con herbe calide, pepe, zafferano, et rossi d'oua; son buoni per i gioueni, per i colerici, et per quei che molto s'affaticano.

TONNO.

Iste Tynum piscis redolet num vescitur illo,
Nutrit enim liquidis sæpe Ticinus aquis.

Nomi

Nomi. Lat. *Tynnus*. Ital. *Tonno*.

Tonno.

Qualità. E freddo nel primo grado, & humido nel ſecondo.

Scelta. Il megliore è il giouene, preſo del meſe di Settembre, & ſi deue prendere più toſto la carne magra, che la graſſa.

Giouamenti. La ſua carne ſana i morſi de' cani rabioſi; il ſuo vētre, che è graſſiſſimo, & molto deſiderato nelle tauole, ſalato, ſi chiama tarantello; & la carne magra ſalata è la tonnina, l'oua ſi ſalano; & ſe ne fanno bottarghe, come di quelle del cefalo, lequali coſe tutte eccitano l'appetito.

Tarantello. Tonnina. Bottarghe.

Nocumenti. Genera molto eſcremento, tardi ſi digeriſce, graua lo ſtomaco, & accreſce la flemma.

Rimedi. Freſco ſi cuoca ſu la graticola, con ſale, & coriandro, aſpergendolo continuamente di olio, & aceto, con vna mappa di finocchio, ò vn rametto di roſmarino.

TRIGLIA.

Dura caro Mulli eſt, ualdeq; friabilis, ergo
Si bene conficitur ſumpta potenter alet.
Aſt oculorum aciem aſſiduos ſi cedat in vſus
Obtundit, Neruos nec ſatis eſa iuuat.
Extinctus vino tantam uim infundit in illud.
Vt vel matri obſit (magne cupido) tuę.
Namq; nouos operam ueneri nauare maritos.
Fœcundaſq; nouas impedit eße deas.

Nomi.

Triglia. Nomi. Lat. *Mullus barbatus*, Ital. *Balbone*, & *Triglia*.

Qualità. E calda nel primo grado, & secco nel principio del secondo.

Scelta. La piccola è meglior della grande, & presa in luoghi sassosi, & non in luoghi fangosi, & mari morti.

GIouamenti. E molto grata al gusto, & di buõ nutrimẽto, affogata nel vino, & mãgiata, estingue gl'appetiti venerei, & beuẽdosi il vino fà venire in odio ogni sorte di vino; posta la triglia sopra i morsi di velenosi animali, li sana. Vino.

Nocumenti. E di dura carne, & tardi si digerisce; beuendosi il vino doue sia affocata la triglia fà l'huomo impotente, & la donna sterile, & fa venir in odio il vino. Vsata la triglia troppo spesso offende la vista.

Vista. Rimedi. Si cuoca sopra la graticola mangiãdosi con oglio, & succo d'arãci; ouero fritta, si condisca con aceto, spetie, & zafferano, & cosi ꝑ molti giorni conseruerassi, & sarà molto megliore: è buona ne' tẽpi caldi, ꝑ i gioueni, & ꝑ i colerici, & per quei c'hanno lo stomaco gagliardo, & per quei che molto si esercitano.

TROTTA.

Si vitam Truttæ spectes, si denique mores
Salmoni certè persimilem esse feres;

Quin

Quin veluti fluui salmo est, lenteq; paludis,
Qualem nunc Gualdi sæpius esse licet.

Nomi. Lat. *Trutta.* Ital. *Trotta.*

Trotta.

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fine del primo.

Scelta. Che sia grossa, & presa in rapidissime acque, oue sian sassi, come le nostre di Gualdo, & non in laghi.

Giouamenti. Nutrisce ottimamente quella di fiume, che si digerisce presto, & genera vn' humor frigido, che rinfresca il fegato, & il sangue, & però sono le trotte buone nelle febri ardenti, come sassatili, & digestibili, accresco no lo sperma: & son buone ne i tempi caldi per i gioueni, & colerici, & non per i decrepiti, & flemmatici.

Nocumenti. Subito si corrompe, & però subito presa si deue mangiare; nuoce a i uecchi, a i flemmatici, & a chi ha lo stomaco debole.

Emicrania.

Rimedi. Si cuoca in egual parte di acqua, & aceto, & mangisi cô sapori acetosi, ouero si marini nel modo, che si è detto del carpione.

Finiscono i Pesci.

ACETO.

Discutit, adstringit, refrigerat, utile acetum
Ventriculo, est nocuum cui nigra bilis obest.
Vlcera si uentris, uel pectora siccet, aceti
Commoditas tamen est non tibi parua quoque,
Frigore si poterit neruis nocuisse, rependit
Damma, potest ægro si reuocare famem.

Aceto.

Nomi. Latin. *Acetum.* Ital. *Aceto.*

Qualità. E l'aceto frigido nel secondo grado, rispetto al calor del uino, & tãto più quanto è il uino più uecchio, & più potente, ma ha un certo calore, che ha acquistato dalla putredine, basta, che la frigidità supera in lui la calidità; & l'aceto fatto di uino debole, è più frigido, ma fatto di uin vecchio è manco frigido, ma la sua penetrantia nõ ꝓcede dal calore, ma dalle parti sottili, & acute frigide, cõe è l'aere boreale, & è oltre a ciò secco nel terzo grado.

Scelta. Il megliore è quello, che è fatto di ottimo uino, & che dentro ci siano le rose, & sia uecchio.

Giouamenti. E incisiuo, digestiuo, & aperitiuo, è ottimo ꝑ smorzare l'ardor della collera, & la sete, fortifica le gẽgiue, eccita l'appetito, apre l'opilationi, aiuta la digestione, & cõferisce

risce allo stomaco calido, & humido, debilita il sãgue, & la collera, õde nuoce a i colerici, & resiste alla putredine; & ꝑ questo al tempo della peste si ha da vsar molto l'aceto, ꝑ p̃seruarsene. Peste.

Nocumenti. Genera humor malenconico, offende i nerui, lo stomaco, le gionture, e inimicissimo alle donne, che patiscono mal di madrice, è pessimo per i macilẽti, punge lo stomaco, & gli intestini, offende la vista, & sminuisce i sensi, & il coito, distrugge le forze, offende il petto, muoue la tosse, & chi l'usa troppo si inuecchia presto, & si smagra. Smagrire.

Rimedi. Non si pigli mai a digiuno, si usi moderatamente, & non sia troppo agro, & si faccia bollir seco l'vua passa, ouero ui si faccia bollire anisi, & seme di petrosello, & di finocchio, che cosi si leua ogni sua malitia, & finalmente ui si aggiunga un poco di zuccaro.

AGRESTA.

Omphacium sistit fluxus, & mitigat æstum,
Lumina clara facit, conuenit atque cibis.

VVA IMMATVRA.

Quid misera amplecti caram mihi profuit ulmum,
Tam subitæ mortis cum meus extet amor?
O felix labrusca tuis seruata racemis.

Quam minor est multo sors mea sorte tua?
Non caleo, dulcisq; mihi non insitus humor.
Digna fauore fui pectora, nunc noceo.
Adstringo, ingluuiem repeto, sum noxia bili,
Malueram Bacco deditus esse sapor.

Agresta.

Nomi. Lat. *Vua immatura.* Et il liquore. *Omphacium.* Ital. *Agresta.*

Qualità. E fredda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Si elegga l'vua acerba auanti il sol leone colta, & preparata.

Giouamenti. Gioua mirabilmente la state, a temperare il calor del sangue, a smorzar la collera, & suegliar l'appetito; onde conferisce molto a i gioueni, & a i colerici, & a tutte l'infirmità calide.

Nocumenti. Stringe gagliardamente il petto, fa venir la tosse, & è nemica a i nerui, & a quei che patiscono dolor colici.

Rimedi. Si rimedia alla sua malignità vsandola in cōpagnia delle carni, massime di colōbi, ò d'altri cibi caldi, & dolci, & grassi; ma col pesce s'accompagni cō spetie calide. E inimica a i uecchi, & a i flēmatici, non si vsi col sale, per cioche dissecca troppo, & accende le febri.

Agresta salsa.

S A P A.

Multum alit & pulsus reuocat Sapa Toxica vincit,
Obstruit, atque inflat, uentriculoq; nocet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Defrutum, & Sapa.* Ital. *Mosto cotto. &, Sapa.*

Qualità. E calda nel ſecondo grado, & perche, quantunque per la decottione riceua calidità, perde nondimeno del calor naturale, è humida temperatamente.

Sapa. Mosto cotto.

Scelta. La megliore è quella, che ſi fa di moſto cauato dall'vua dolce, cotto tãto, che manchi ꝑ metà, & è meglior, e più chiara q̃lla che ſi fa di moſto biãco, che quella di moſto nero.

Giouamenti. Nutriſce valoroſamente, tien lubrico il ventre, riuoca il polſo, & gioua alla ſtrettezza del petto, & a' difetti del polmone, & all'vlcere delle reni, & della veſſica, & è buona contra i veleni.

Nocumenti. E difficile a digerire, è ꝑ la ſua dolcezza opilatiua, & per queſto non ſi cõuiene a modo veruno a quei che patiſcono opilatione di fegato, o di milza; è di groſſa ſoſtanza, & per queſto è uẽtoſa, & nociua allo ſtomaco.

Rimedi. Non ſi vſi per cibo, ma per condimento, & ſeco ſempre ſi põgano pepe, o altre coſe aromatiche, l'inuerno; oueramente ſi accompagni con coſe acide, che coſi ſi temperano l'vn l'altro; ouero ſi laſci affatto, o ſi uſi in poca quantità, con un poco di mele.

CANELLA.

Extenuant, viruſq; adimunt, caligine, ocellos

Cinnama odora leuant, commoda multa ferunt
Nãq; oculos, ſtomachũq; acuũt, tremuloſq; lacertos
Siſtunt: hic ſicca eſt, nec pituita fluit.
Artubus hæc vires iam torpeſcentibus addunt,
Et iecur, & renes, putreq; pectus alunt.
Tædia uexatæ Matricis, & Ilia tollunt
Turgida, veſſicę prouida languidulæ.

Canella, cinnamomo.

Nomi. Lat. *Cinnamomum*. Ital. *Canella, & Cinnamomo*.

Qualità. E calda, & ſecca nel terzo grado.

Scelta. La megliore è quella, che non è uecchia, ma che ſia freſca, odorata, acutiſſima al ſapore, & di color roſſo.

Giouamenti. Vſandola ſpeſſo ne i cibi, conferiſce ſommamente allo ſtomaco, & alle ſue frigide indiſpoſitioni, diſſoluendo l'humidità, & le uentoſità, riſchiara la viſta impedita per humidità, apre l'opilationi del fegato, prouoca l'orina, fa dormire, ſcaccia le uẽtoſità da tutto il corpo, mitiga i dolori delle reni, conferiſce a i catarri, & alla toſſe, mondifica il petto, diſſecca l'humidità della teſta, fa buon fiato, eccita il coito, conforta il cuore, & ha la proprietà della theriaca, & reſiſte alla putredine.

Reni.

Giouamenti. Nuoce a' colerici la ſtate, & in paeſi caldi, perche infiamma le viſcere, & il ſangue; nuoce a podagroſi, perche eſſendo calida, & aperitiua, laſcia facilmẽte penetrar gl'humori

mori a i piedi & alle gionture.

Rimedi. Si usi in poca quantità, & da i vecchi, & flemmatici, che hanno lo stomaco debile, ne i tempi freddi.

GARÓFANI.

Est Cariophyllon cordi, stomachoq; salubres
Et uenerem stimulat, uiscera lædit idem.

Nomi. Lat. *Cariophyllon*. Ital. *Garofani*.

Garofani.

Qualità. Son caldi, & secchi nel terzo grado.

Scelta. I megliori sono quelli, che son freschi, & di odore perfettissimo, & di soaue sapore.

Giouamenti. Confortano tutti i membri principali, il core, il ceruello, il fegato, & lo stomaco, fanno i cibi molto grati, & soaui, fan buon fiato, prouocã l'orina, aiutano la digestione, conferiscono alle passioni frigide, al uomito, alla nausea, al mal caduco, a gli spasimati, a gli stupidi, fermano i flussi.

Nocumenti. Offendono le uiscere, stimulano a venere, stringono il ventre, & nuocono a i colerici la state, & fanno amare le viuande, vsandoli troppo.

Rimedi. Bisogna vsarli in mediocre quantità, ne i tempi freddi, & ne i cibi humidi, & nelle età, & complessioni flemmatiche.

MELE.

Mel oculis confert, ualide domat omne uenenum,
Purgat idem, aſt inflat, bilis, & inde uiget.
Ignea uere legās, & mellā nitentia ſucco
Subrufo hiberno tempore lecta mala.
Dulcia ſint, ſomni blandum lenimen, & imo
Pulmoni, turges ſi tamen illa time.
Hæc ſtomachum reparant, hæc a putredine fœda
Omnia tutantur; gloria magna apibus.
Sed nihil aut modicum hoc uentri, mirabile maius,
Quod nocet educunt, quod iuuat illa tenent.

Mele.

Nomi. Lat. *Mel.* Ital. *Mele, & Miele.*

Qualità. E caldo, & ſecco nel ſecōdo grado.

Scelta. Il megliore è quello della primauera, & della ſtate, quantunque Ariſtotile laudi l'autunnale. Quel dell'inuerno è cattiuo. Il mele deue eſſer bianco, ben granito, l'Attico è il megliore.

Giouamenti. E il mele aſterſiuo, aperitiuo, onde prouoca l'orina, & mondifica i ſuoi meati, conferiſce a i frigidi, a i flemmatici, & a i uecchi, è medicina pettorale, & è molto conueniēte per conditure de i cibi, è di poco, ma di laudabil nutrimento. Democrito dimandato in che modo gl'huomini poteſſero ſani, & lungamēte viuere; riſpoſe, dētro col mele, & di fuor

con

con l'oglio. riscalda lo stomaco, muoue il corpo, resiste alla corrottione, & si conuerte in buon sangue.

Nocumenti. Genera uẽtosità nelle budella, si conuerte in collera, fà opilatione del fegato, & della milza, eccita la febre, & induce dolori colici, & fà la tosse mãgiãdosi crudo, & quãtũ que sia medicina pettorale, nuoce nõdimeno molto alla testa, & mãgiãdone in souerchia q̃tità, offusca l'ĩtelletto, & moltiplica la collera.

Rimedi. Si cuoca sempre schiumandolo, ouero si mãgi con frutti, o con altri cibi acetosi; nõ si deue usare se non ne i tempi freddi per i uecchi, per i catarrosi, & per i flemmatici.

NOCE MOSCATA.

India odoratas, & crasso rore rubentes
Cum tamen esurant, dat tibi larga Nuces.
E stomacho iecori, vitiato spleni, & ocelis
Subueniunt bruma si modo leßa dolent.
His bene olent, & uix contacta labella farnescunt,
Vessica his patula est: has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est, matronæ nobile munus,
Glans Muscata datur cui male vulua tumet.

Nomi. Lat. *Nux Miristica*, & *Nux Muscata*. Ital. *Noce Moscata*.

Noce moscata.

Qualità. E calda, & secca nel fin del secon-

condo grado.

Scelta. La megliore è fresca, & non pertugiata, graue, rossa, ben grassa, & piena di humore.

Giouamenti. Fà buon fiato, assottiglia la vista, leua le lentigine, conforta il fegato, & lo stomaco, aiutando la digestione, assottiglia la milza, prouoca l'orina, dissolue le ventosità, mitigando i dolori dello stomaco, astringe il ventre, & conforta la madrice, ferma il vomito, & eccita l'appetito. L'oglio cauato dalla noce moscata è molto utile nelle infirmità della madrice, & dei nerui, tanto applicato di fuori, quanto beuuto con brodi al peso di cinque, o sei grani.

Nocumenti. Nuoce a i sanguigni, a i colerici, & a quei, che patiscono morice, & finalmente offende i malenconici, & che son stitichi, per che stringe il corpo.

Rimedi. Si usino di rado, & in poca quantità, mescolandoui un poco di zenzeuo, che con la sua humidità la contemperi. E conueniente a i uecchi, & per i flemmatici.

O G L I O.

Pingue oleum mollit ventres, humetq; calenti
Temperie, & pingui fert alimenta cibo.
Hoc sine nil condita sapit lactuca, sed vnde hoc,
Insipidum cum sit, deiciatq; famem.

No-

Nomi. Latin. *Oleum.* Ital. *Oglio.* Oglio.

Qualità. E calido, & humido nel ſecondo grado.

Scelta. L'oglio dell'oliue è molto lodato, et molto ſoaue, et familiare alla natura, ſia dolce, et di dui anni almeno, ma non troppo uecchio; ſia d'oliue mature: ſecondo luoco ha l'oglio di amandole dolci.

Giouamenti. Beuuto vna volta il giorno ammazza, et caua fuori i lumbrici, mollifica il corpo, ingraſſa, et accreſce la ſoſtanza del fegato, & è ſingular medicina a vomitare i ueleni preſi, beuendone buona quantità.

Nocumenti. Leua l'appetito mangiandone in troppa quantità.

Rimedi. Si mangi in poca quantità, & rare uolte, & per i conualeſcenti, & dilicati ſi uſi l'oglio di amandole dolci, ma freſco.

S A L E.

Nunc riget ante liquor fuerat Sal, ſiccat & ardet,
Cur tamen epotus corpora fluxa ciet.
Gratior albus erit, ruber eſt urentior, omni
Laus Sali non poſito, menſa nec olla ſapit.

Nomi. Lat. *Sal.* Ital. *Sale.* Sale.

Qualità. E caldo, & ſecco nel ſecondo grado, aſtringe, eſpurga, diſſolue, & aſſottiglia, & per queſto ſi dice.

Sal

Sal primo poni debet, primoq; reponi;
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

Fra tutti i sapori è laudatissimo, senza il qua le nessun condimento è buono, perilche è molto necessario a conseruar la sanità, percioche nelle viuande si mette per farle più saporite, secondo quel verso,

Nam sapit esca male, quæ datur absq; sale,

Scelta. Il megliore è il bianco, eguale, & denso.

Giouamenti. Mettesi nelle viuande il sale per tre rispetti; prima perche i cibi più presto descendan dallo stomaco, essendo egli graue; poi per fare i cibi più saporiti: & finalmente perche resiste al veleno, & alla putredine, deseccãdo con la sua siccità quell'humidità, dalle quale si può cagionare la putredine; eccita l'appetito, & la virtù digestibile, leua il fastidio de' cibi, prohibisce la nausea, resiste alla putredine, resolue, assottiglia, & desecca l'humidità superflue, irrita gl'intestini a mandar fuori le feccie, & per questo si mette ne i clisteri, & nelle supposte.

Nocumenti. Le cose molto salate sono acute, generano humor malenconico, son vaporose, offendon la bocca dello stomaco, danno cattiuo nutrimẽto, brusciano il sangue, debilitano la uista, diminuiscono il coito, fanno prurito, rogna, serpigine, impetigine, & morfea, & scorticano i meati dell'orina.

Ri-

Rimedi. Biſogna vſarlo in poca quantità, & non è buono il ſale ne i ſalſamenti, per quei che hanno il petto ſtretto, & hanno humori ſalſi, & che ſono leproſi.

ZAFFERANO.

Fama uetus taceat, cedant pulmenta Luculli,
Cœna coronata eſt plenior iſta croco.
Hic cilices redolent, ignita cacumina florum
Rubro ferunt cordi gaudia ſumma tuo.
Si mala ſunt capiti, ſegnes ducentia ſomnos.
Illa decor ſtomachus, triſteq; pectus amant.
Et uentrem oblectant, uuluam reſerantq; tumẽtem.
Hæc ede, ſi riſus expetis aſſiduos.

Nomi. Latin. *Crocus*. Ital. *Zafferano*. Zafferano.

Qualità. E caldo nel ſecondo grado, & ſecco nel primo.

Scelta. Il megliore è il freſco, ben colorito, & che habbia nelle fila alquanto di bianco, lungo, non fragile, pieno, che bagnato tinga le mani, & habbia grato odore.

Giouamenti. Conforta lo ſtomaco, & le uiſcere, apre l'opilatione del fegato, cõferiſce alla milza, fa buõ colore, leua la putrefattione, ĩduce il ſonno, eccita al coito, letifica il cuore, prouoca i meſtrui, e l'vrina, & facilita il parto, ma non ſe ne deue dare più di due dramme.

No-

Nocumenti. Và alla testa facendo dolore, sonnolentia, & offuscano i sensi, fa nausea, leua l'appetito, & dato in troppa quãtità, cioè fino a tre dramme, è veleno, che fa morire subito ridendo, & il suo odore ferisce il capo.

Rimedi. Si adopri l'inuerno in poca quantità, da i vecchi, da flẽmatici, & da i malẽconici.

ZENZERO.

Ignitum capiti, & pituitæ Zingiber ingens
Antidotum fugent cum tua membra cape:
Huic tamen innatus si non prius aruit humor,
Vix satis esse potest, igne tepente sibi.
Hoc oculis aufert tenebras: huic vuida debent,
Omnia, ne putreant Zingiber edocuit.
Hoc odiße uenus potuit, sed maxima uentri est
Commoditas, siccat, nec minus ille cacat.

Zẽgeuere, Gengueuo, Zẽzero.

Nomi. Latin. *Zingiber.* Ital. *Zengeuere, & Gengueuo, & Zenzero.*

Qualità. Quando è fresco, è humido nel terzo grado, & humido nel primo. Ma quando è seccato, è secco nel secondo grado: ha in se certa humidità per la quale facilmente corrompesi, è risolutiuo, & incisiuo.

Scelta. Bisogna che sia fresco, di buon odore, & di acuto sapore, & che non sia tarolato, & quando si spezza non faccia poluere.

Gio-

Giouamenti. Riſcalda lo ſtomaco, e tutto il corpo, & conſuma le ſuperfluità, riſolue le ventoſità, aiuta la digeſtione, cõferiſce alla memoria, prouoca il coito, cõſuma le flẽme, chiarifica la uiſta, & aſterge l'humidità del capo, e della gola. Il condito cõ mele è buono p i vecchi.

Nocumenti. Infiamma il fegato, onde non è buono vſarlo ne i paeſi, & tempi caldi, perche nuoce a chi ha calda compleſſione.

Rimedi. Si vſi in poca quantità, ouero ſi vſi condito con mele.

ZVCCARO.

Saccara pectoribus, ſtomacoq; aptiſſima ſemper
Renibus, atq; aluo, luminibuſq; fauent.

Nomi. Lat. *Saccarum*. Ital. *Zuccaro*. Zuccaro.

Qualità. Il zuccaro è temperato nelle qualità paſſiue, ma nelle attiue inclina al caldo, & è gratiſſimo in tutte le uiuande, eccetto che nella trippa, perche poſtoui ſopra la fà puzzare, come ſterco di buoi fatto di freſco.

Scelta. Il migliore è il bianchiſſimo, graue, ſodo, & duriſſimo da ſpezzare.

Giouamenti. Nutriſce più che il mele, mantiene il corpo netto, & mondo, aſterge la flẽma, leniſce il petto, humetta il uentre, mondifica lo ſtomaco, conferiſce alle reni, & alla veſſica, è utile a gl'occhi.

No-

Nocumenti. Fà uenir la sete, & per questo, quando con la sete si sente amarezza nella bocca, non bisogna usare il zuccaro, perche all'hora lo stomaco è pieno di collera, nella quale il zuccaro si conuerte, & fà gran danno allo stomaco, & nuoce a quei, che sono di calda complessione, come sono i gioueni, & colerici.

Rimedi. Si rimoue il nocumento del zuccaro, mangiandosi con granati, ouero aranci acetosi.

Finiscono i Condimenti.

ACQVA.

Sic aqua clara, fluat qualis nitidissimus Aer,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis curat, nullo purissima limo,
Sitq; sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frescat breuiter, modico simul igne callescat
Vtilis, & duris apta leguminibus.
Hanc mihi si quis aquam dederit, uinosa ualete
Pocula, nam uincit optima lymba merum.

Acqua. Nomi. Lati. *Aqua.* Ital. *Acqua.*

Qualità. E frigida, & humida.

Scelta. La megliore è quella che è chiara, sottile, pura, lontana da ogni qualità, che al gusto non habbia sapore alcuno, che alla uista sia chiara, & lucida, & all'odorato, che non habbia sapore alcuno; è ottima ancora quel-

l'ac-

l'acqua che appressata al fuoco, presto si scalda, & leuatane, presto si rifredda, che sia fredda conuenientemente in ogni stagion dell'anno; ma l'inuerno più calda, & la state più fredda, che non sia salsa, nè amara, che non sappia di fango, di solfo, o di altra cosa, & che il suo fonte nasca uerso Oriente, & corra uerso Settentrione; & è meglio quell'acqua, che corre sopra la pura terra, di quella, che corre sopra le pietre; bisogna ancora che sia leggiera, non di peso, ma che non graui lo stomaco, & che presto se ne uenghi uia. Per il contrario quell'acque son cattiue, che uengono dalle paludi, che hanno male odore, o che participano di qualche minera, come ancora son quelle della neue, & del giaccio dissoluti, & cosi quelle che l'inuerno sono fredde, & la state calde, che tutte queste rifreddā lo stomaco, & opilano la milza.

Giouamenti. Gioua a i caldi, a i grassi, & carnosi, a quei che si affaticano, tempera il uino, & quantunque essa non nutrisca, ricrea nō dimeno, & ristaura le forze, & è uehicolo di cibi, & eccita l'appetito, & data oportunamēte nelle febri ardenti, se ne uede salubre, & felice successo, percioche è cōtrarijssima alla natura delle febri, rinfrescando, & humettando il corpo, conferisce ancora a coloro, che patiscono pollutioni notturni.

Nocumẽti. Nuoce a quei, che nõ ſono troppo calidi, a i magri, a gl'otioſi, a quei che non ſon conſueti a beuerla, a quei che han lo ſtomaco debole, & che patiſcono infirmità di nerui. Fa danno a i dẽti, al petto, al coſtato, & a gli inteſtini deboli. Il beuere l'acqua freſca, maſſime a i uecchi, è molto dannoſa, & a chi la frequẽta di bere, è impoſſibile, che nõ caſchi in uecchiezza & in frigide infirmità.

Rimedi. Si correggono l'acque cattiue cocendole, ò tenendole al ſole in vn caraffone, cõ quattro granelle di pepe ammaccato, & uolendoſi beuere ſubito, ſi maſtichino prima alquanti aniſi, & per gli ammalati, ſi cuoca cõ canella, orzo, & ſimili coſe; ouero ſi faccia l'acqua melata, la quale ha grã uirtù, leua la ſete, aiuta alle frigide ĩfirmità del ceruello, de' nerui, & delle gionture, conferiſce alla toſſe, caccia fuori del petto le flemme groſſe, muoue il corpo, & gl'inteſtini, purga le uiſcere, & i meati dell'orina, & per queſto gioua ne i dolori colici.

V I N O.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes,
Abſit ab humano pectore potus aquæ.
Pocula quæ caruere modo mihi crede nocebunt,
Vina tamen modice ſumpta iuuare ſolent.
Immodici at ſenſus perturbat copia Bacchi

Inde

Inde quis enumeret quot mala proueniant?
Corporis exaurit succos, animiq; uigorem,
Oprimit ingenium, strangulat atque necat
Alba colas melius reseratis postibus intrant
Corpora, & emulcent, sunt nigra sicca magis.
Si tibi sub rubro salienti grata colore
Sunt modo sint olido, manda sapore bibas.
Corda iuuant, vires reparant, subitamq; reportant,
Lætitiam modicis sed bibe sumpta cadis.
Dulcia pectus alunt, iecori mala, pessima uentri
Turgidulo somnos hæc ueneremq; ferent.
Cæcuba fumoso nimiumq; furentia uiro,
Sensibus, & stomacho deteriora nimis.
Forsitan, & chium expectas grandesq; falernos
Sint mihi pauca malo, nec sino rura capro.
Calda minus sed sunt magis humida aquatica uina,
Si ferat hæc stomachus sensibus apta placent.

REGOLE.

Il uino si connumera fra cibi, pcioche ogni cosa, che nutrisce è cibo, &il pricipal luogo tra le cose che si beuono, tiene il vino, percioche p la sanità, per la sottil sostanza sua, meglio si mescola con cibi, che non fà l'acqua; oltre che a gl'huomini è molto dilettevole, restora l'humido radicale, e letifica il cuore. E il vino un liquore soauissimo, ottimo restauratore di tutte le facoltà, & sicurissimo sussidio della vita nostra, &

per questo gl'antichi la sua pianta, Vite, quasi che fosse uita chiamato; ma bisogn a usarlo cō dodici regole infrascritte.

I. Regola è, che quando il uino è gagliardo, & generoso, semp̄ si beua inacquato, cō acqua semplice, o cō decottione di anisi, o coriandri preparati, & tāta acqua ui si mescoli, che basti a leuarli il feruore, & l'euaporatione, che fan al la testa; & pche si faccia miglior mistione, & si rinfreschino le parti calide del uin potente, si adacqui un'hora, o due auanti che si beua, ma quando il vino sarà piccolo, & acquoso, non si adacqui, perche il vino adacquato īhumidisce troppo lo stomaco, & genera uentosità ne gli ī testini, & imbriaca più facilmēte, che l'acquosi tà il fa penetrare, & per questo quei c'hāno lo stomaco debole lo tralascino.

II. Regola. Non si beua mai il vino, dopò pranzo, ò dopò cena, finche non sia finita la cō cottione del cibo, che allhora aiuta il nutrimē to, che più presto trapassi il corpo, doue che prima impedirebbe la concottione.

III. Regola. Bisogna guardarsi di non bere vino, che sia rinfrescato con la neue, o cō l'acqua giacciata, perche grandemente nuoce al ceruello, a i nerui, al petto, al polmone, al lo stomaco, a gli intestini, alla milza, al fegato, alle reni, alla uessica, & a i denti. Onde non è merauiglia, se quelli, che usā di beuerlo, son

infe-

infeſtati da dolori colici, da indiſpoſitione di ſtomaco, dalla retẽtione dell'orina, & da altri pernitioſi mali; doue che gl'antichi Grechi in molte infirmità, come del petto, lo beueuan caldo, con giouamento notabile.

IIII. Regola. Si fugga il beuer uino a digiuno, perche turba l'intelletto, induce ſpaſmo, & nuoce grandemente al ceruello, a i nerui, & alle gionture, riempe la teſta, onde uengono poi catarri; & per queſto quei c'hanno la teſta debole, & ſono eſpoſti a i catarri, non beuino il vino, oueramente, poco, & inacquato, che ſi vede per eſperientia, che tutti i Saracini vecchi, che ſon ſtati continenti nel uino, nõ ſon molto da catarri, nè da dolor di denti infeſtati, doue che noi altri che lo beuiamo, cominciamo a sẽtir catarri nella adoleſcentia: quando adunq; ſentiremo, che il vino ci habbia offeſa la teſta, ſi prendano ſei, o otto grani di mortella, & ſe pciò nõ ceſſaſſe il dolore, ſi ꝓuochi il uomito.

V. Regola. Non ſi cõuiene dopò i frutti freſchi, & humidi, & altri cibi cattiui, beuere vino ſottile, pche eſſendo il uino buõ penetratore, fa più preſto penetrare la malitia di quei cibi a i membri, ma queſto ſi intende quando ſe ne beue ſuperfluo, che beuendone in poca quantità, corregge la malignità de i cibi.

VI. Regola. Se nella medeſima mẽſa è da vſare vin gagliardo, & vin debole, ſi cominci dal

debole, che il uin potente in fine, conforta la bocca dello stomaco, & aiuta la digestione.

VII. Regola. Quanto il cibo è più grosso, & più frigido, tanto si conuiene uino più gagliardo; ma quãto il cibo sarà più sottile, più caldo, & più digestibile, tanto più il uino sia debole, & per questo quei che mangiano carne di uaccina, & pesce, deuono beuere il uino più gagliardo di quelli, che mangiano le galline.

VIII. Regola. Quelli che vsan molto vino, non deuono vsar molto cibo, perche il uino serue per il bere, & per cibo, & per questo malamente potrebbe la natura digerire.

IX. Regola. Il vino che è fatto debole con l'acqua, è più laudabile, che il vino debole naturalmente, perche questi facilmente si putrefanno.

X. Regola. Quelli che hanno il ceruello debole, & lo stomaco, o il fegato caldo, & habitãti in caldi paesi, deuono beuere poco uino, & acquoso; ma quelli che son di frigida complessione, & stanno in paesi freddi, & più forte, & più potente uino deuono beuere.

XI. Regola. Bisogna ancora nel bere osseruare le stagioni dell'anno, perche l'inuerno bisogna beuer poco, & più gagliardo uino; la state più copioso, & più acquoso.

XII. Regola. Bisogna ancor considerare l'età, perche si come il uino è alienissimo da' fanciulli,

ciulli, così a i uecchi è attissimo, essendo che tẽpera la lor frigida complessione, & per questo Platone negò il uino a i fanciulli, & a i gioueni lo concesse moderatamente, & a i uecchi larghissimamente, dicendo, che i fanciulli fino a i uinticinque anni, nõ deuono beuere uino, perche si aggiungerebbe fuoco a fuoco, & la giouentù non deue beuer vino gagliardo, ma ben temperato.

CONDITIONI
del buon vino.

Il vin buono, deue essere mondo, puro, chiaro, che tiri al rosso, detto cerasolo, che sia di luoghi montuosi, & sassosi, discoperti uerso mezzo giorno, sia di ottimo odore, perche il uino odorato, accresce gli spiriti sottili, nutrisce benissimo, & genera ottimo sangue. Sia al gusto gratissimo, perche è presentaneo rimedio a coloro, che per dolor dello stomaco, & del cuore si vengono meno; non sia a modo ue runo agro, nè dolce, ma mezzano, che il troppo dolce infiamma, fà opilationi, & riempie la testa, ma l'acerbo, o acre nuoce, a i nerui, & allo stomaco, & genera crudità.

VINI CATTIVI.

Sono cattiui i vini grossi, fetidi, torbidi, cor

rotti, & ingrati al gusto, i quali tutti bisogna fuggirli, perche fanno dolor di testa, corrompono il sangue, fan li spiriti malenconici, & nuoce a tutto il corpo.

VINI ACQVOSI.

I uini deboli chiamati acquosi, & oligofari, non tolerano troppo mistione di acqua, dãno poco nutrimento, non riscaldano manifestamẽte, & per questo si possono dare a i febricitanti senza pericolo; non offendon la testa, essendo poco fumosi, & poco uaporosi, anzi mitigano il dolor di testa causato da humidità, & il dolor dello stomaco che procede da ardore.

VINI POTENTI.

Dalle cose dunque sudette si può concludere, che i uini potenti non conuengono alla conseruatione della sanità, come sono il magnaguerra, greco, corso, maluagia, moscatello, & simili, massime essendo grossi, & rossi, perche nutriscono troppo, & per questo si uede, che ne i luoghi doue sono buoni vini, vi sono gli huomini molto uiuaci, come in Gualdo.

EFFETTI DEL BVON VINO *moderatamente beuuto.*

Il vino moderatamente beuuto, parturisce molte

molti commodi all'animo, & al corpo, percioche quanto all'animo ſi rende più fidele, & più manſueto, l'anima ſi dilata, gli ſpiriti ſi confortano, l'allegrezze ſi moltiplicano, & i diſpiaceri ſi ſcordano, chiarifica l'intelletto, eccita l'ingegno, raffrena la ira, leua la malenconia, induce allegrezza, viuifica gli ſpiriti, & dona audacia, muta i uitij in uirtù, facendo l'huomo di empio pio, di auaro liberale, di ſuperbo humile, di pigro ſollecito, di taciturno facõdo, di goffo aſtuto, & conduce la mente humana dalla potenza all'atto. Quanto poi al corpo, conferiſce alla nutritione, reſiſte alla putredine, aiuta la concottione, la digeſtione, & la generation del ſangue, incide la fiemma, fà i membri coloriti, riſolue le uentoſità, prouoca il ſonno, eccita l'appetito, ingraſſa i conualeſcenti, riſtora gli eſtenuati, apre l'opilationi, concuoce i crudi humori, prouoca il ſudore, & l'urina, apre la uia alle ſuperfluità; onde a ragione fù il uino da gl'antichi detto Theriaca magna, eſſendo, che riſcalda il cor freddo, & il caldo lo rinfreſca, come anco diſſecca l'humido, & humetta il ſecco.

EFFETTI DEL VINO beuuto immoderatamente.

Il uino beuuto fuor di modo, come fanno gli imbriachi, fà effetti contrarij, imperoche ge

nera infirmità frigide, come sono apoplessia paralisia, letargo, mal caduco, spasmo, & tremore, offende la testa, perturba i sensi, snerua la memoria, & fà morti repentine, quanto all'animo poi, il vino fà gl'huomini ignoranti, loquaci, ingiuriosi, forsennati, stupidi, homicidiali, & lussuriosi, corrompe la mẽte, risolue l'animo, distrugge le potentie, animali, & naturali, & se l'ebriacchezza si frequenta, apporra molte offese al corpo humano.

RIMEDI DELLI NOCVmenti del vino.

Per fuggire l'offese del vino, non si mangino cose dolci, nè aperitiue, ma cose amare, & constrettiue; onde l'assentio preso innanzi, prohibisce la crapula, & l'embriachezza; & il medesimo fanno sette amandole amare, o un'insalata di fronde di cauli. Il zafferano beuuto con sapa, i grani di mortella, & i cauoli mangiati dopò, la radice dell'iringo parimente presa innanzi, fà il medesimo, come anco il porro, & l'amandole di persichi presene sette auanti al cibo, & cotognate, & altre cose astringenti dopò il cibo.

DEL VINO NVOVO.

Il vin nuouo chiamato mosto, è difficile a

digerire, offende il fegato, & gli intestini, gonfia il vẽtre, per la bollitione, che fà nel corpo, dalla quale nascono vẽtosità, prouoca l'orina, induce dissẽteria, fà sognar cose terribili, è di grosso nutrimẽto, ma q̃sto ha di buono, che solue il vẽtre.

VIN VECCHIO.

Il uin uecchio quando passa di quattro anni, è caldo, & secco nel terzo grado, & sempre inuecchiando acquista più calore. Il migliore è quello, che è odorifero assai, potente, spiritoso, che non sia amaro, nè acetoso, ma grato à tutti i sensi, aiuta la virtù espulsiua, risolue i mali humori, & la uentosità, è buono per quei, che hanno humori crudi nelle vene, & ne gl'altri uasi; nuoce a chi l'vsa molto, à i nerui, & al coito, perche dissecca il seme, perturba l'intelletto, offende i pannicoli del ceruello, & impedisce il sonno, onde si deue adoperare per vso di medicine, & non per bere, & pur beuendone se ne beua poco, & molto bene adacquato; nuoce a i gioueni, & a quei, che son di calda complessione, massime la state, come conferisce l'inuerno a i uecchi, & a i flemmatici.

VINO DOLCE NVOVO.

Il vin dolce nuouo è caldo nel primo grado,

& humido temperatamente, è buono l'inuerno per i gioueni, per i colerici, & per quei c'hanno lo ſtomaco gagliardo, che ha gran forze di unire, & cōfortar li ſpiriti, prouoca il coito, perche genera molto ſperma, ma è inimico a vecchi, & a'flemmatici; quando non è chiaro genera ſangue feccioſo, oſcuro, & vaporoſo, nuoce allo ſtomaco, & alle budella, & molte uolte fà uenire il fluſſo hepatico, onde ſi deue aſpettare a beuerlo da ſe, ouero dalle tacchie dell'auellane, che lo fan venir preſto chiariſſimo.

VINO DOLCE MATVRO.

Queſto uino è caldo nel ſecondo grado, & humido temperatamente. Il migliore è quello, che è di ſoſtanza ſottiliſſima, & alla uiſta lucidiſſimo, & traſparente; diletta mirabilmente al guſto, nutriſce molto & gioua al petto, & al polmone, ma oppila gagliardamente il ſegato, & la milza, empie la teſta, fà ſete, & genera la pietra nelle reni, & ſi conuerte in colera, onde i coleri ci non lo deuono uſar in modo alcuno, nè quei c'hanno mal diſpoſte le uiſcere; a i vecchi l'inuerno è molto conueniente.

VINO BRVSCO.

Il uin bruſco agreſtino, pontico, ſtitico, & acerbo,

cerbo, si confondono tra di loro, per la poca differenza, che è tra questi sapori: è ben vero, che l'austero participa dell'amaro, & il pontico del sorbigno. I vini, che propriamente son bruschi da gl'altri uini, hanno tanto poco calore, che nō arriuano al primo grado, & son secchi nel secondo; son buoni per i gran caldi, nella febre diaria, al fegato infiammato, & allo stomaco disseccato, rinfrescano, leuano la sete, sanano il flusso, stagnano il uomito, ma non bisogna che sian acetosi, nè molto austeri, ma che sian mediocremente astringenti, sottili, & poco colorati, e son buoni per i gioueni, c'hanno lo stomaco caldo, & per i colerici, & son nemici a i flemmatici, & a i vecchi, peroche stringono il petto, fan uenir la tosse, non dan buon nutrimento, nè fan buon sangue, & impediscono il sudore.

VINO ROSSO.

Il uin rosso è caldo nel fin del primo grado, nel resto è tēperato; il buono è quel che è di sostanza sottile, splendido, & chiaro, simile a vn rubino; nutrisce molto bene, genera buō sangue, leua la sincope, & fà piaceuoli i sogni la notte, il grosso graua lo stomacho, nuoce al fegato, & alla milza, facēdo opilationi, & tardi si digerisce; il negro dolce è più nutritiuo, & più opilatiuo; i negri austeri, generano humori melanconici: i

rossi

rossi dolci son pettorali; i rossi assai chiari, & raspanti fanno orinare.

VINO BIANCO.

Il vin di color di cedro si chiama bianco, è odorifero, & potente, è caldo nel principio del secondo grado, & secco nel primo. Non vuol esser di più d'vn'anno, perche sarebbe troppo caldo, sia splendido, & lucido, & fatto d'vue mature, nate nelle colline. Resiste a i veleni, & alla putredine, purga le vene de gl humori corrotti, fa buon colore, accresce le forze, rallegra il cuore, & conforta il calor naturale, prouoca l'orina, il sudore, fa dormire, gioua alla quartana, alla diaria, & a i conualescenti, conforta lo stomaco, & vsandosi conuenientemente ben temperato con l'acqua, conferisce in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni complessione, pur che non sia troppo vecchio, & non se ne beua troppo, perche nuoce a chi ha la testa, & gli altri membri deboli.

RASPATI.

I raspati fatti di vino ottimo, son molto buoni, perche quella mordicatione gagliarda congionta col sapor dolce, o altro sapor di uin buono, prouoca l'orina, fa digerire il cibo, risueglia l'appetito, & non lascia ascendere alla testa i fumi del cibo.

ACQVA-

ACQVATI.

Gli acquati ſon poco grati allo ſtomaco, offendon la teſta; ma quel che hanno di buono è che preſto ſi rendon per vrina; ſono molte le differentie loro, ſecondo la uarietà dell'uue, dalle quali uengon le vinacce, che ſe ſaran dolci, la beuanda ſarà molto più ſoaue, & più toſto ſi renderan per vrina; ma il contrario ſarà ſe l'vue ſaranno acerbe, & acide.

VINO ARTIFICIALE, *per poueri, & per infermi.*

Prendeſi di aceto, di mel purgato, cioè ſchiumato, vua paſſa, o zibibo, o vua cotta añ. libr. ij. tartaro poluerizato ʒ. vj. ſi fan bollir in acqua alla quantità d'vn barile, fin che ſia crepato il zibibo, & l'acqua ſarà roſſa, laſciaſi freddare, poi prendaſi vn'altro barile di vino roſſo, aggiungẽdo tant'acqua chiara, quãto baſta a farlo ſoaue. Poi ſe gli fa la concia, pigliando tre oua, & vn pizzichetto di ſale, ſi sbatta con acqua in vn ſecchio con la ſcopa, fin che facci gran ſchiuma, la quale ſubito ſi metta nel barilone, meſcolando ſempre. L'inuerno dura un meſe e poco più, la ſtate fino a venti giorni.

VINO CONTRA LA PESTE, *per i ricchi.*

Prendesi di radici di tormentilla, di bistorta, di uincetossico, di dittamo bianco, di cinque foglio, di zedoaria, ana dramme due e meza, scordio manip. mezo, bol o arm. or. once meza, seme di acetosa, di coriãdri preparati, di basilico ana dramme tre, seme di cedro mondo drãma vna e meza, frondi di cardo santo dramme due, canfora dramme meza, zafferano scropolo mezo. L'herbe si tagliano, & l'altre cose si pestano grossamente, & ligate in tela di lino sottile, candida, & monda s'infondono in otto libre di buon uin bianco chiaro, & odorifero, per dui giorni continui, poi leuato il bottone, & colato il uino, gli si gettino sopra sei once di siroppo d'agro di cedro, & si mescoli bene, finche s'incorpori bene il tutto, & si serbi all'vso.

Per i poueri.

Si prenda vn manipolo di radici d'ebulo peste alquanto, & altrettante frondi di ruta capraria, s'infondano in lib. 8. di vin bianco, per 24. hore, in un fiasco di uetro ben coperto, & serbisi all'vso.

Di questi vini si piglia un buon bicchier la mattina nell'vscir di casa, presa prima una di queste rotule.

Pren-

Prendasi di uincetossico, di tormentilla, di bistorta, zedoaria, & dittamo bianco, ana scropolo uno, di bolo armeno, di terra sigillata, ana scrop. uno e mezo, di seme d'acetosa, di coriandri preparati mondi, ana scropoli duo, spetie di elettuario di gemme, dramma meza, cõ zuccaro quanto basta, dissoluto in acqua rosata, & di acetosa, si facci confettion in rotule.

Quando la mattina l'huomo è leuato di letto, messosi le calze, e'l giuppone, stia dritto, & messo nel scaldaletto pieno di bragia, ui si getti sopra della poluere infrascritta, & si profumi tutta la persona, poi si finisca di vestire.

Si fa la poluere di legno santo, di sandali tutti, ana dramma vna e meza, legno aloe, scrop. dui, storace calamita, laudano, belzui, ana dram. due, aloe hepatico, mirra, ana once meza, scordio dramma una e meza.

Vscẽdo di casa si porti sempre in mano vna palla fatta a torno di legno di sassafras, o ginepro cõcaua, che si possa aprire, & che sia bugiata per tutto con molti fori, & dentro si tenga un pezzo di spogna bagnata nell'aceto infrascritto; Prendesi della poluere sopradetta onc. una, di cãfora scropolo mezo, si leghino in pezza rara, & s'infondano in una lib. d'aceto fortissimo, & come non ui è più aceto, ui s'aggiunga dell'altro. Dell'altre cose pertinenti a questo proposito, habbiamo trattato a pieno nel nostro libro

bro della Peste, & nel libro dell'acque, & uini Medicinali, & più a pieno nel nostro Theatro delle piante.

Il fine de i Vini.

VARII MODI DI LVBRICARE il ventre, ne i cibi.

DAl mangiare si radunano molte superfluità ne i corpi nostri, parte delle quali si cõsumano cõ l'essercitio, & parte ne resta nel corpo, donde cõ qualche arte bisogna cauarle fuori. Sono queste superfluità diuerse, come da diuersi luoghi procedono, & tali sono gli sputi, i mocci del naso, i sudori, l'orine, gli escrementi del vẽtre, & altre sporcitie del corpo, che se nõ si cacciano fuori, generano molti mali, come opilationi, febri, dolori, & posteme, & per questo cõ ogni studio bisogna euacuarle, o p natura, o per arte; p natura vsando cibi humidi, & liquidi; per arte, pigliãdo qualche clistero la state fatto cõ oglio uiolato, o rosato; & l'inuerno con oglio cõmune, o d'amandole dolci, ouero facendo una supposta di butiro, empiẽdo vna fistula di piombo lunga un palmo, vn dito grossa, empita di butiro, con vn poco di sale, & poi cõ un stile spingere il butiro in alto; l'altro mo do

do è: Di ſopra ſi prenda mezza hora auanti al cibo, mezza oncia di fior di caſſia; ouero ſi prē da vn'oncia e mezza di mel roſato ſolutiuo: ouero ſiroppo roſato ſolutiuo, tre hore auanti pranſo, una volta, o due la ſettimana; ouero ſi prēdano quindici ſebeſtini, e ſi leſſino in qualche brodo, il qual ſi beua quattro hore auanti prāſo, e li ſebeſtini aſperſi di zuccaro, ſi prēdano nel principio del mangiare, in vece di pruni damaſceni; ouero ſi prenda mezza oncia di rodomanna, fatta di zuccaro, di rugiada, di roſe, di mercuriale, & di cauli, facēdone rotule, o cānelli, pigliandone mezza oncia all'alba; ouero ſi prēda il noſtro elettuario, detto durantino, fatto a foggia di cotognata, cō egual parte di manna, & di polpa pruni damaſceni freſchi, bē cotti, & paſſati per ſetaccio, & cō infuſione di ſena, e di polipodio, cō aniſi, & cinnamomo, reiterata tre volte, ſi faccia elettuario, & ſe ne pigli mezza oncia, nel principio del prāſo, che è ſoaue al guſto, & ſēza moleſtia muoue il corpo. Si può pigliare ancora de i manuſchriſti, di polipodio, o di ſena, alla quantità di mezza oncia, poco auanti al cibo, & ſi fà in queſta maniera: Prendonſi di polipodio quercino, mondato cō diligētia, once quattro, di zenzeuero, once mezza, di ſeme di finocchio dolce, drāme vna, d'aniſi drāme due, d'uua paſſa dolce, once vna, cuocanſi ſecondo l'arte, leggiermente ſpremēdo;

do;si prenda di questa espressione libre vna, di zuccaro, once otto, di coralli rossi preparati, drãme una e mezza, di perle preparate, scrupo li quattro, e si faccia confettione in rotule.

A questo proposito gioua ancora subito auanti pranso, mangiar mezza oncia di manna Calabrese, o beuerla con un poco di brodo; ua le ancora questo elettuario, fatto in questa maniera: Si prende di succo di rose libre vna, di succo di mercorella, di malua, di cauoli, e di bieta, ana oncie otto, si colano, e poi si cuocano, sospendendo nel mezzo un bottone, fatto di dramme diece, di mastice fresca, e molle, fin che i sughi venghino a spessezza di mele, eleuato il mastice si serue all'uso; la sua dose è da mezza dramma, fino a una dramma intiera in bolo, ouero (& è cosa regia) si dissolua la manna in acqua di borragine, di modo che l'acqua sia, poi si stilli a bagno caldo, in boccia di uetro, & ne uiene un'acqua purissima, & candidissima, della quale se ne prenda una oncia fino a due, la sera nel principio della cena, o la mattina per sei hore auanti pranso.

IL FINE.